

<<肥胖症的饮食疗法>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症的饮食疗法>>

13位ISBN编号：9787501927395

10位ISBN编号：7501927391

出版时间：2000-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：寺本民生

页数：121

字数：95000

译者：朱鲁子/徐建华/南林

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<肥胖症的饮食疗法>>

### 内容概要

造成贫血的原因多种多样，而女性所患的多为缺铁性贫血。

患者一方面应根据医嘱，按贫血程度的不同服用铁剂，更重要的是科学地调理好自己的一日三餐。

在此，我们特别为应该引起注意的女性编写了这本如何预防贫血及有关贫血知识的小书。

书中介绍的菜谱，不仅适合年轻人，也适合我们所有的人。

书中作为主要用料的蔬菜和水果，不是以个为单位，而是以重量（克）为单位，比如说土豆，有大有小，显然以个为标准不够准确。

然而，我们在买东西时，基本上还是论个买的，因此，书中列出了经常出现的蔬菜和水果单位表，主要调味料的用量也列出了表，供大家参考。

## <<肥胖症的饮食疗法>>

### 书籍目录

保持营养平衡的食谱 初中、高中女生的食谱 成年女性的食谱 孕妇的食谱富含蛋白质和铁质的主菜及简单配菜制作 肉菜的制作 肝菜的制作 鱼菜的制作 蛋菜的制作 大豆菜的制作 沙拉 煮菜 凉拌菜盒饭、快餐、点心 盒饭 快餐 点心烹饪与健康 重视铁质的摄取和营养平衡 选择与年龄及身体状况相符的饮食 高效率摄取铁质和蛋白质 精心选择食品 肝的烹饪技巧 外出就餐时的注意事项 关于饮食的问答有关贫血的知识 红细胞和血红蛋白不足会导致贫血 女性多为缺铁性贫血 容易患贫血的人及其原因 贫血症状 贫血病诊断需要血液检查 服用含铁补血药的注意事项 关于贫血的问答第2~28页的食谱做法

## <<肥胖症的饮食疗法>>

### 媒体关注与评论

书评本书目录简介：1、合理地选料与烹调可降低家常菜的热量；2、忌讳热量与胆固醇的人一周健康食谱举例；3、鱼、肉、蛋、大豆、蔬菜等常用原料的家常菜；4、为增加每天摄取食品的品种将某些菜作为半成品菜和常务菜准备等。

<<肥胖症的饮食疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>