

<<科技文献>>

图书基本信息

书名：<<科技文献>>

13位ISBN编号：9787502374273

10位ISBN编号：7502374272

出版时间：2012-9

出版时间：科技文献出版社

作者：李宁 编

页数：207

字数：300000

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>

<<科技文献>>

内容概要

《科技文献：女性调养食谱.男性保健食谱大全集》分为上下篇，分别为女性调养食谱、男性保健食谱。

女性调养食谱部分从女性不同年龄段、不同人群、不同保健需求精选了女性美容减肥等方面的日常保健食谱，以及女性常见疾病的调养食谱，共计400余例。

男性保健食谱部分结合男性生理特点，列举不同年龄段、不同人群、不同保健需求精选了男性补肾强身等方面的日常保健食谱，以及男性常见疾病的调养食谱，共计400余例。

作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询、医学专科生及本科生的营养教学、营养学领域的科研及大众营养宣教工作。

曾参与《现代临床营养学》、《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过《婴幼儿营养方案》、《孕产妇营养方案》、《疾病饮食调理》等多部科普作品。

多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

<<科技文献>>

书籍目录

上篇 女性调养食谱——补内养外，健康美丽吃出来

第一章 懂点营养学，女人健康一生的资本

女人保持健康的平衡膳食法

食物多样，谷类为主

多吃蔬菜、水果和薯类

每天吃奶类、豆类或豆制品

适量吃禽、蛋、鱼、瘦肉，少吃肥肉和荤油

食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

吃清淡少盐的膳食

一定要吃早餐

晚餐要吃得科学

与女人健康美丽有关的营养素

女性补充蛋白质可防衰老

不要谈脂色变，脂肪可以让女人更丰腴

让女人更快乐的糖类

补充维生素A，保持睛明眼亮

补充B族维生素，增添活力少生病

正确补充维生素C，做漂亮女人

做阳光女人，补充维生素D

补充维生素E，防止容颜衰老

女人要酸（磷、氯）碱（钠、钾、镁）平衡

女人最容易缺乏的营养素——钙

补铁是女人一生的功课

抗氧化的新秘密：硒

营养补充食谱

清蒸鲈鱼

豆芽排骨豆腐汤

清炒虾仁

莲子百合瘦肉汤

香菇炒油菜

菜心炒鸡肝

素炒四季豆

清蒸龙虾

芦笋鸡柳

酸甜西蓝花

西芹凉拌花生

盐水黄豆

核桃杏仁粥

豆腐皮拌青椒丝

凉拌苦瓜猪肝

蒜汁茼蒿

柠檬西蓝花

猕猴桃肉丝

芦笋鲜奶汤

苹果樱桃粥

<<科技文献>>

猕猴桃蜂蜜汁
咸蛋黄山药
玉米沙拉
核桃枸杞拌菠菜
莴笋瘦肉汤
冬笋牛肝汤
绿豆芽粉丝汤
丝瓜酿豆腐
小白菜虾肉丸
黑芝麻糙米粥
葵瓜子燕麦粥
香菇焖鸡翅
沙丁鱼肉扒
孜然羊肉
鹌鹑蛋炖银耳
薏仁酸奶粥
牡蛎蛋炒饭
菠菜鸭血豆腐
香菜鹅蛋
沙茶牛肉
五花肉茶树菇
淡菜海带冬瓜汤

第二章 吃出健康好体态
第三章 用心膳食，特殊时期要特别呵护
第四章 特效饮食，从容应对特定状态
第五章 身体问题对症食疗

下篇 男性保健食谱——防病强身，健康自信吃出来

第一章 男性保健不可忽视的营养素

黄金营养，男性健康的基础
补充维生素A，预防前列腺癌
补充B族维生素，预防男性高发病
维生素C增强男性生殖力
让男人更轻松的膳食纤维
维生素E，前列腺和美好生活的“护卫使者”
锌，让男人更“性福”
铬，预防中老年男性高发疾病
镁，让男人更有活力

营养补充食谱

胡萝卜丝拌海蜇
番茄牛骨汤
腐乳炒空心菜
蟹肉苋菜羹
荔枝红枣汤
蟹黄虾仁羹
梨桃糖水
鸡蛋炒泥鳅
豆芽蒸肉

<<科技文献>>

青豆软饼汤
红小豆鲈鱼汤
羊杂汤
紫菜肉丸汤
羊肝炒韭菜
蛋炒甘蓝
奶油西蓝花
肉片蒸白菜
黄花菜拌黄瓜
糖汁萝卜丝
椒味莴笋
腰果鸡丁
炝炒油菜
菠菜年糕汤
油炸花生仁
木耳芹菜炒肉
红薯冬笋焖鸡块
口蘑蕨菜豆腐汤
松蘑炖鹌鹑
燕麦鳕鱼羹
虾仁海参冬瓜
蛤蜊胡萝卜汤
银杏炒扇贝
青红椒瘦肉丝
麦冬白萝卜炖猪骨
丹参猪肝汤
牡蛎瘦肉粥
蘑菇烩蛋白
苹果咖喱肉片
平菇鸡翅汤
奶酪汉堡包
韭菜炒鸡蛋
圆白菜炒肉丝
啤酒洋葱鸭
蒜薹凉拌黄豆
淡菜鸡肝汤
芦笋鲑鱼片
鸡蛋豆腐羹
小米燕麦粥
沙茶鱿鱼羹
豌豆辣牛肉
红薯粉猪肚

第二章 男人补肾要科学

第三章 日常饮食有讲究，吃出男人精气神

第四章 有的放矢，吃出抗压力

第五章 饮食调养，远离疾病

章节摘录

版权页： 如何从食物中摄取脂肪 通常所说的脂肪包括脂和油，常温下呈固态的猪油、牛油等动物性脂肪被称为脂，呈液态的芝麻油、豆油等植物性脂肪被称为油。

那么如何从食物中正确适当地摄取脂肪呢？

动物脂肪和植物油有何区别，孰优孰劣？

是否如人们认为的动物脂肪是饱和脂肪就不好，而植物脂肪是不饱和脂肪就好呢？

科学证明，衡量动物脂肪与植物油的好坏，关键在于其本身所含脂肪酸的种类、饱和程度、维生素含量等因素。

如鱼油虽然是动物脂肪，但不饱和脂肪酸含量很高，而椰子油虽然是植物油，其饱和脂肪酸含量却很高。

植物性脂肪：通常情况下植物性食物中富含多不饱和脂肪酸，不含胆固醇，因此，摄取植物性脂肪可以预防心血管疾病。

特别是一些含植物性脂肪较多的食物，如花生、瓜子等坚果中富含维生素E，对于延缓女性衰老起着很好的效果。

动物性脂肪：动物性脂肪中饱和脂肪含量较高，但是禽类中不饱和脂肪的比例也不低。

让女人更快乐的糖类 糖类可改善多变的心情 如果糖类这个名词令你感到陌生，那么说起淀粉、糖、膳食纤维这些糖类的几种基本形式，你一定再熟悉不过了。

我们平时餐桌上的米饭、馒头等主食，以及水果、蔬菜等食物的主要成分都是糖类。

除了填饱肚子之外，糖类另外一个作用就是可以改善我们的不良情绪。

糖果里的单糖和面包里的多糖都能促使大脑分泌一种化学物质，这种化学物质能帮助人们缓解紧张、愤怒、抑郁等情绪。

这是因为糖类消耗时，会使大脑中一种类似化学信使的叫做5-羟色胺的物质将信号转送到大脑的神经末梢，促使人的心情变得安宁、愉快，甚至可以减轻疼痛。

失眠的朋友，如果在睡前喝一杯热牛奶或糖水，或者吃1~2片面包，即可安然入睡，这就是因为食物促使大脑内产生了更多的5-羟色胺。

那么在复杂多变的心情之下，如何获得平静呢？

在伤心时吃一些汤、面、粥等慰藉性食物。

愤怒时可以选择爆米花、芹菜等坚硬、清脆的食物。

窘迫时吃香蕉类食物。

兴奋、激动时可以吃糖果、饼干等多糖的食物。

紧张时吃土豆、面包类食物。

另外，啤酒、山楂、玫瑰花、萝卜、橘子、莲藕等食品能促进胃肠蠕动，有健脾养胃、消胀顺气的作用。

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>