

<<上班族营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<上班族营养配餐>>

13位ISBN编号：9787502591748

10位ISBN编号：7502591745

出版时间：2006-10

出版时间：化学工业出版社

作者：刘静波

页数：193

字数：162000

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>

<<上班族营养配餐>>

内容概要

目前,我国上班族人群日常膳食中存在一些问题,如热能不合理、膳食蛋白质构成不合理、膳食纤维摄入偏低、膳食时间不规律以及饮食无度等。

针对这些问题,本书作为营养配餐系列丛书之一,在编写中进行了广泛的资料收集工作,关注于上班族人群的营养配餐,力求为广大的有志于从事上班族人群营养健康事业人士提供一本可供借鉴的好书,力争使用者能够通过本书的学习,了解并掌握上班族人群的营养特点、配餐原则等内容,从而做到科学膳食、合理营养。

全书共分四章,从我国上班族的实际情况出发,在介绍基本营养知识的基础上,着重介绍了上班族的健康影响因素、营养配餐原则、营养食谱设计等内容,对上班族人群营养配餐基本理论和实践进行了重点论述。

本书可用于各大中专院校、医院、部队、机关营养配餐员培训教材,营养保健品销售人员的培训教材,还可作为食品科学、食品质量与安全、公共卫生等专业师生的参考用书,也适用于具有一定基础文化知识和专业知识的上班族人士参考。

本书主要针对上班族的生活习惯和工作特点,设计了减肥瘦体、健美强身、抗疲劳、健脑护眼、抗电磁辐射、缓解精神压力、增进睡眠等功效食谱及配餐。

内容涉及近两百种菜肴的制作方法,突出各种营养食谱的编制和分析,具有较强的指导性和可操作性。

<<上班族营养配餐>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 树立健康新概念 一、现代健康的概念 二、健康的四大基石 三、健康的八大要素 第二节 影响“上班族”健康的因素 一、吸烟 二、长期大量饮酒 三、饮食失调 四、电磁辐射 五、长期超负荷工作 第二章 食品营养基础知识 第一节 谷类食物的营养价值 一、谷粒及营养成分 二、谷类食物的营养价值 第二节 薯类食物的营养价值 一、马铃薯 二、白薯 三、木薯 第三节 豆类及豆制品的营养价值 一、豆类的营养价值 二、豆制品的营养价值 第四节 畜、禽肉类食物的营养价值 第五节 水产品的营养价值 一、动物性水产品的营养价值 二、植物性水产品的营养价值 第六节 蛋类的营养价值 第七节 奶及奶制品的营养价值 一、奶的营养价值 二、奶制品的营养价值 第八节 蔬菜、水果类营养价值 第三章 “上班族”营养配餐原则 第一节 “上班族”的营养原则 一、平衡膳食的基本原则 二、建立合理的膳食制度 第二节 “上班族”的营养要求 一、热量 二、蛋白质 三、脂肪 四、糖类 五、矿物质 六、维生素 七、水 第四章 “上班族”营养食谱设计 第一节 养颜美容营养食谱的设计 一、食物选择原则 二、每日食谱构成推荐品种及数量 三、养颜美容常用营养食谱制作 第二节 减肥瘦体营养食谱的设计 一、食物选择及膳食安排原则 二、每日食物构成推荐品种及数量 三、减肥瘦体常用食谱的制作 第三节 健美强身营养食谱的设计 一、食物选择原则 二、每日食物构成推荐品种及数量 三、健美强身常用食谱举例 第四节 抗疲劳营养食谱的设计 一、食物选择原则 二、每日食物构成推荐品种及数量 三、抗疲劳常用食谱举例 第五节 健脑护眼营养食谱的设计 一、食物选择原则 二、每日食物构成推荐品种及数量 三、健脑护眼常用营养食谱举例 第六节 抗电磁辐射营养食谱的设计 一、食物选择原则 二、每日食物构成推荐品种及数量 三、抗电磁辐射常用食谱举例 第七节 缓解精神压力营养食谱的设计 一、食物选择原则 二、每日食物构成推荐品种及数量 三、缓解精神压力常用食谱举例 第八节 增进睡眠营养食谱的设计 一、食物选择原则 二、每日食物构成推荐品种及数量 三、增进睡眠营养配餐常用食谱举例 附录1 中国居民膳食指南 附录2 食物成分表参考文献

<<上班族营养配餐>>

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>