

图书基本信息

书名：<<吃出健康·绿色食品的鉴别与膳食平衡>>

13位ISBN编号：9787504719799

10位ISBN编号：750471979X

出版时间：2003年1月1日

出版时间：第1版(2003年1月1日)

作者：白光编

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>

<<吃出健康·绿色食品的鉴别与膳食>>

内容概要

《吃出健康：绿色食品的鉴别与膳食平衡》共四章，第一章：食品安全与防范，讲解了各种食品因成分和加工的不同，可能产生的利与弊；第二章：绿色食品的选购鉴别方法，讲解了粮油、蔬菜、果品、肉类、禽蛋、水产、调味品、乳品糕点、水、饮料及酒类等十大类食品在选购时靠眼看、鼻闻、手摸等最简易的方法和手段进行鉴别；第三章：绿色食品与营养保健，讲解了孕妇、婴幼儿、老年人、特殊工作人群的饮食保健；第四章：绿色食品贵在膳食平衡，讲解了古今中外膳食平衡的实例，并配有5套食谱。

书籍目录

第一章食品安全与防范 一、民以食为天 食以安为先 二、食品污染性中毒的危害 三、祸殃全球的"疯牛病" 四、氮污染殃及人类食物链 五、污染食物链的抗生素 第二章绿色食品的选购鉴别方法 一、粮油类绿色食品的鉴别方法 二、蔬菜类绿色食品的鉴别方法 三、果品类绿色食品的鉴别方法 四、肉类绿色食品的鉴别方法 五、禽蛋类绿色食品的鉴别方法 第三章绿色食品与营养保健 一、营养保健食品首先是绿色食品 二、绿色营养保健食品的理论基础 三、绿色营养保健食品的功能分类与评估 四、绿色营养保健食品的生物活性物质 五、绿色营养保健食品有效成分的原料资源 第四章绿色食品贵在膳食平衡 一、自古中国就追求膳食平衡 二、中西饮食习惯的比较与启示 三、世界卫生组织推荐的"地中海式饮食" 四、美国推行的"食物指南金字塔" 五、中华民族传统用膳的10大平衡 参考文献

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>