

<<人与食物的健康配方>>

图书基本信息

书名：<<人与食物的健康配方>>

13位ISBN编号：9787506430050

10位ISBN编号：7506430053

出版时间：2004-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：若兰

页数：339

字数：350000

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>

## <<人与食物的健康配方>>

### 内容概要

本书结合我们的饮食习惯，从人体营养需求与吸收出发，向大家介绍健康饮食的主要方面。并系统介绍了主食、蔬菜、水果、动物类食品等等的营养结构和对人体的作用与影响，让大家真正地吃出健康、吃出科学。

## <<人与食物的健康配方>>

### 书籍目录

第一章 健康的动力之源 饮食的营养是动力之源 营养关乎健康长寿 人体是怎样消化食物的 热能平衡方能保健康 如何科学平衡膳食 合理营养的膳食搭配 营养就在一日三餐里 根据季节和体质选择食物 膳食纤维与人体健康 美食的健美要求 烹饪对营养的影响 配菜的艺术 科学的营养进餐 把握好食品的保质期 不同年龄段人群的膳食提醒 不同职业及特殊环境中人群的营养保健第二章 主食类的营养和保健作用 谷类的营养特点 豆类的营养特点 大米 小米 薏米 小麦 大麦 荞麦 燕麦 黑麦 玉米 黑玉米 高粱 大豆和豆制品 红小豆 黑豆 第三章 蔬菜的营养和保健作用 蔬菜的营养特点 薯类的营养特点 菌藻类的营养特点 芽菜类的营养特色 苦味蔬菜有益健康 大白菜 小白菜 卷心菜 生菜 马齿苋 甘蓝 芹菜 雪里蕻 油菜 苋菜 菠菜 茼蒿 空心菜 茼蒿 黄花菜 花椰菜 .....第四章 水果的营养和保健作用第五章 肉类食品的营养和保健作用第六章 蛋乳类食品的营养和保健作用第七章 其他饮品和调味品

<<人与食物的健康配方>>

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>