

<<家庭科学饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<家庭科学饮食指南>>

13位ISBN编号：9787508217314

10位ISBN编号：7508217314

出版时间：2002-1

出版时间：金盾

作者：黄梅丽等编

页数：495

字数：416000

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>

## <<家庭科学饮食指南>>

### 内容概要

这是一本为贯彻落实《中国居民膳食指南》而由中国人民大学商品学系教授黄梅丽和食品实验师王俊卿共同编写的科普专著。

书中运用现代生理学、营养学、食品科学和我国传统医学理论及国内外最新科研成果，结合我国国情和居民饮食习惯的实际，对当前社会上人们普遍关注的有关饮食与健康的热点总问题进行了答疑式阐释，以引导人们走出饮食误区，从科学饮食上保障身体健康。

全书共16章331节，内容涉及科学饮食的方方面面，是家庭生活中不可缺少的工具书。

本书内容丰富，科学实用，通俗易懂，适合广大家庭和餐饮业人员阅读使用，亦可供有关院校和职业培训班教学参考。

## <<家庭科学饮食指南>>

### 书籍目录

一、饮食与营养基本知识 (一) 食品中哪些成分为营养素 (二) 人体高效率的食品加工厂——消化系统 (三) 营养物质被人体吸收的奥秘 (四) 人体巨大的化工车间——肝脏 (五) 热能平衡保健康 (六) 食品的滋味是如何分辨出来的 (七) 人体营养状况的计算 (八) 健康人每日所需三大营养素的计算 (九) 食谱中食物营养成分的计算二、膳食结构与膳食指南 (一) 《中国居民膳食指南》产生的背景及意义 (二) 膳食指南的由来 (三) 国外膳食指南一瞥 (四) 皇冠上的明珠——膳食指南金字塔 (五) 我国膳食结构的利弊三、饮食与人体健康 (一) 平衡膳食有益健康 (二) 平衡膳食食谱设计与科学配餐 (三) 一日三餐的学问 (四) 根据季节和体质选择食物 (五) 膳食纤维与人体健康 (六) 吃什么油好 (七) 吃素好不是吃荤好 (八) 素食者如何吃出健康 (九) 汤的养生保健作用 (十) 吃零食的利弊 (十一) 多吃“洋快餐”不利健康 (十二) 过食可伤脑 (十三) 吃糖要适时适量 (十四) 适量吃些巧克力于健康有益 (十五) 不同职业及特殊环境中人群的营养保健 (十六) 不同生理时期的营养与保健四、谷类食物的营养特点与保健作用.....五、蔬菜的营养价值与保健作用六、水果的营养营价值和保健作用七、肉类食品的营养价值与选择应用八、蛋类食品的营养价值与食用九、乳及乳制品是健康长寿食品十、大豆及其制品的营养价值与食用十一、保持适宜体重与减肥的方法十二、水是生命的源泉十三、清淡少盐膳食有利于预防疾病十四、饮酒的学问十五、科学烹调与饮食卫生十六、常见疾病的饮食治疗附录：附录一 推荐的每日膳食中营养素供给量 附录二 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 附录三 食物营养成分表 附录四 植物性食物中膳食纤维含量 附录五 食物胆固醇含量 附录六 常用人体检验正常值后记

<<家庭科学饮食指南>>

媒体关注与评论

书评健康不是梦，饮食是关键。  
食补胜药补，定论自古传。  
饮食有误区，专家来指点。  
科学饮食好，益寿又延年。

<<家庭科学饮食指南>>

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>