

<<家庭饮食营养350问>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食营养350问>>

13位ISBN编号：9787508248776

10位ISBN编号：7508248775

出版时间：2008-2

出版时间：金盾出版社

作者：杨昌林，罗丽华 主编

页数：318

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>

<<家庭饮食营养350问>>

内容概要

本书在原书的基础上进行了较大的调整，增加了一些人们关心的食品安全问题。修订后的《家庭饮食营养350问》，包括饮食营养基本知识、人体需要哪些营养素、健康人的营养、常见病人的营养、各类食物的营养、烹调饮食营养、饮食卫生、转基因食品安全等。其内容全向实用，科学性强，可供家庭及烹调营养工作人员阅读参考。

<<家庭饮食营养350问>>

作者简介

杨昌林，1983年毕业于北京医科大学公共卫生院（现北京大学医学部），1985年赴美留学，攻读人类营养学，此后一直从事营养教学和科研工作，现任航空医学研究所营养研究中心主任，研究员，北京营养学会理事，糖尿病新世界杂志执行主编。

<<家庭饮食营养350问>>

书籍目录

一、饮食营养基本知识 1. 中国居民膳食指南的基本原则是什么？

2. 什么是中国居民平衡膳食宝塔？

有哪些内容？

3. 我国现行的膳食结构有哪些利弊？

4. 什么是吃饱与吃好？

5. 怎样才能做到合理营养？

6. 膳食结构影响身高吗？

7. 膳食结构影响健康吗？

8. 膳食结构影响寿命吗？

9. 营养好坏影响优生吗？

10. 营养好坏影响智力吗？

11. 有可能通过饮食营养调节和缓解不良情绪吗？

12. 什么是平衡膳食？

13. 平衡膳食应包括哪些食物？

14. 为什么提倡吃杂食？

15. 粮食怎样与其他食物合理搭配？

16. 四季膳食有什么特点？

17. 怎样调配好主食？

18. 怎样调配好副食？

19. 怎样安排一日三餐？

20. 怎样自备午餐？

21. 精饌佳肴就一定有营养吗？

22. 蔬菜的颜色越深越有营养吗？

23. 吃鸡蛋是不是多多益善？

24. 蛋清有营养还是蛋黄有营养？

25. 冻肉有营养还是鲜肉有营养？

26. 馒头有营养还是面包有营养？

27. 肉汤有营养还是肉有营养？

28. 高档菜有营养还是大路菜有营养？

29. 吃荤好还是吃素好？

30. 素食者应注意补充哪些营养？

31. 为什么不可忽视早餐？

32. 晚餐为什么不宜多吃多喝？

33. 怎样看待补品？

34. 什么叫强化食品？

35. 怎样帮儿童选购强化食品？

36. 吃零食有好处吗？

37. 什么是保健食品？

38. 保健食品的功能有哪些？

39. 何谓碱性、酸性食品？

40. 何谓绿色食品、无公害食品、有机食品？

二、人体需要哪些营养素三、健康人的营养四、常见病人的营养五、各类食物的营养六、烹调饮食营养七、饮食卫生附录一附录二

章节摘录

一、饮食营养基本知识1.中国居民膳食指南的基本原则是什么？

1993年6月12日国务院正式颁布实施《90年代中国食物结构改革与发展纲要》（以下简称《纲要》）。这是一个指导我国食物生产和消费向科学、卫生、营养合理方向发展的纲领性文件。

《纲要》中明确指出，要“宣传和推广科学界推荐的我国人民膳食指南”。

这里所指的“膳食指南”，即是中国营养学会于1990年公布的《中国居民膳食指南》。

<<家庭饮食营养350问>>

编辑推荐

自1993年12月出版以来，由于内容科学实用，贴近百姓生活，得到广大读者对《家庭饮食营养350问(修订版)》的肯定和认同，先后印刷7次，发行15万余册。

为了满足广大读者的要求，在保留原书精华的基础上，对《家庭饮食营养350问(修订版)》进行了修订。

这次修订从300问增加到350问，以充实新的内容或根据读者来信来函反馈的信息，对营养学提出许多新的要求，结合营养学快速的发展，为此对《家庭饮食营养350问(修订版)》进行调整和编排，新增加了什么是转基因食品及分类，吃转基因食品安全吗，如何看待当前食品安全，儿童常见的营养型疾病，什么是EPA(二十碳五烯酸)和DHA(二十二碳六烯酸)，他们对人有什么保健作用；由于现代社会中人们的工作学习压力大，我们还加入了通过膳食营养调节和缓解不良情绪的内容。

<<家庭饮食营养350问>>

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>