<<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. 精馔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

<<家庭饮食营养350问>>

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