

<<饮食营养巧搭配>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养巧搭配>>

13位ISBN编号：9787508253206

10位ISBN编号：7508253205

出版时间：2008-12

出版时间：金盾

作者：左小霞//郭青云

页数：344

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>

## <<饮食营养巧搭配>>

### 前言

食物是大自然赠予我们人类的礼物。

如果搭配合理，可以帮您排毒、减肥、抗癌、降压、降脂、延年益寿，抗衰老。

随着现代社会经济的迅速发展和生活水平的不断提高，人们对饮食营养日趋重视，更加关注饮食怎样搭配才能符合营养要求，对身体更有益处。

饮食营养是人类生命、生存的物质基础，人的生、老、病、死都与营养因素有关。

讲究日常膳食中的营养搭配，是社会物质文明发展的必然趋势。

一顿饭的营养效果是微乎其微的，而一日三餐，日复一日，年复一年，就决定了您的健康状况，吃对了是健康良药，吃错了就会慢慢地损害您的健康。

饮食不仅仅在于维持生命，也不单纯为一饱口福，它还具有预防和辅助治疗某些疾病的功能。

各种食物有各自的营养成分和食物性味，两种或两种以上的食物同食，如果搭配合理，能起到营养互补、相辅相成，发挥其对人体保健的最大作用。

然而，对于某些营养不良的人来说，虽然明白“药补不如食补”的道理，却不知食物的性味与搭配方法而盲目进食，则有可能事与愿违，甚至会反受其害。

因此，如何在日常生活中合理地搭配食物、讲究营养，如何以日常膳食进行保健和辅助治病，便成为人们亟须了解的知识。

## <<饮食营养巧搭配>>

### 内容概要

本书简要介绍了人体必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、水、膳食纤维七大营养素的基本知识，详细阐述了蔬菜、肉禽蛋奶、水产品、菌藻、杂粮五大类，100多种食物的搭配方法，包括制作、搭配理由、烹调提示、适宜人群及医疗价值等。其内容丰富，实用性强，是广大群众防治疾病、健康美食的必备书。

## <<饮食营养巧搭配>>

### 作者简介

左小霞 中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主管营养师、营养科主任。  
毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

对于食疗养生、营养保健以及特殊疾病的营养治疗积累了较丰富的经验，对于饮食调配有较深的

## <<饮食营养巧搭配>>

### 书籍目录

一、营养基本知识 (一) 热能 (二) 人体必需的七大营养素 (三) 食物营养搭配二、蔬菜类的搭配 菠菜 芹菜 韭菜 洋葱 西红柿 茄子 芦笋 菜花 苦瓜 冬瓜 黄瓜 丝瓜 佛手瓜 荸荠 山药 土豆 芋头 豇豆 蒜薹 芥蓝.....三、肉禽蛋奶类的搭配四、水产类的搭配五、菌藻类的搭配六、五谷杂粮类的搭配

## <<饮食营养巧搭配>>

### 章节摘录

一、营养基本知识 (二) 人体必需的七大营养素 人体必需的七大营养素为糖类(或称碳水化合物)、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐(或称矿物质)、膳食纤维、水,是维持人体正常生命运转的物质基础。

我们在日常生活中要从食物中正确摄取营养素,这关系到我们的健康。

1. 糖类 (1) 糖类的结构:糖类是一类具有碳、氢、氧元素的化合物,是人类从膳食中取得热能的最经济 and 最主要的来源。

它按化学结构大致可分为单糖、双糖、多糖类。

单糖类是最简单的碳水化合物,由3~6个碳原子构成,常见的有葡萄糖、果糖、半乳糖。

单糖具有甜味,易溶于水,可以不经过消化液的作用,直接被人体吸收利用。

双糖类有由一分子葡萄糖和一分子果糖构成的蔗糖,一分子葡萄糖和一分子半乳糖构成的乳糖,两分子葡萄糖构成的麦芽糖等。

其易溶于水,经消化液分解为单糖后可被吸收利用。

多糖类是由多个葡萄糖分子组成,常见的有淀粉、糊精。

多糖没有甜味,不易溶于水,经消化酶作用最终也分解为单糖。

还有一类多糖,包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶等,它们不能被人体吸收,在肠道内形成废渣被排出体外,但对人体有很重要的功能。

.....

<<饮食营养巧搭配>>

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>