

<<食物营养与合理搭配>>

图书基本信息

书名：<<食物营养与合理搭配>>

13位ISBN编号：9787509111406

10位ISBN编号：7509111404

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：李兴春

页数：307

字数：250000

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>

<<食物营养与合理搭配>>

内容概要

作者参考大量文献资料，详细介绍了日常生活常用食物——鸡蛋、牛奶、豆制品、鸡肉、鱼肉、蔬菜、水果、菌菇和各类主食的营养价值、食用方法及合理搭配，并专题介绍了荤素搭配和咸淡搭配膳食；书末附有中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔图。

全书内容丰富，阐述简明，提供了很多科学的生活经验和膳食知识，对促进身体健康和预防病从口入具有实用性知道价值。

适于城乡居民、基层医务人员和饮食行业人员阅读参考。

<<食物营养与合理搭配>>

书籍目录

第一章 鸡蛋的营养与搭配吃法 1.鸡蛋的组织结构 2.鸡蛋的营养成分 3.鸡蛋营养价值的特点 4.正确认识鸡蛋中的胆固醇 5.人体需要一定量的胆固醇 6.鸡蛋黄的营养价值高 7.提倡每人每天只吃一个鸡蛋 8.婴儿应该怎样吃鸡蛋 9.产妇不要多吃鸡蛋 10.不要多吃松花蛋、茶蛋 11.不要生吃鸡蛋 12.不要吃“死胎蛋” 13.散黄蛋、老黑蛋、霉蛋不可食用 14.鸡蛋的各种吃法及注意事项 15.鸡蛋与其他食物的最佳搭配 16.鸡蛋与其他食物搭配食谱举例 17.吃鸡蛋应避免与相克食物搭配 18.不宜多吃鸡蛋的人

第二章 牛奶的营养与搭配吃法 1.牛奶的营养价值 2.酸奶、奶粉的营养特点 3.牛奶是人类理想的食品 4.中国人因喝奶少缺钙严重 5.牛奶的保健防病功效 6.酸奶对人体的保健作用 7.喝酸奶的讲究 8.牛奶有健美的功能 9.喝牛奶的注意事项 10.喝牛奶搭配蜂蜜好 11.牛奶宜与豆浆搭配食用 12.每人每天喝多少牛奶 13.将牛奶搭配成美食吃(食谱6例) 14.喂婴幼儿牛奶应如何搭配(食谱5例) 15.喝牛奶应注意避免与相克食物搭配 16.不要用乳酸奶代替牛奶喂婴儿 17.给新生儿配制奶粉不宜太浓 18.有十种人不宜喝牛奶

第三章 豆制品的营养与搭配吃法 1.大豆的营养成分分析 2.大豆营养价值的三大特点 3.豆制品的营养价值更高 4.豆制品与肉、蛋、鱼的营养价值比较 5.豆腐的防病保健功效 6.大豆及其制品的食物最佳搭配 7.豆制品搭配食用食谱举例(食谱8例) 8.不能过多吃豆腐 9.吃臭豆腐要当心中毒 10.豆腐渣完全可以做食品吃 11.豆浆营养保健价值好 12.豆浆与牛奶比较 13.喝豆浆7忌 14.豆腐干、百叶的营养成分及搭配吃法 15.腐竹的营养成分及搭配吃法 16.南北豆腐各种搭配吃法(菜谱5例) 17.吃豆类食品避免与相克食物搭配

第四章 鸡肉、鸭肉、瘦猪肉的营养与搭配吃法

第五章 鱼肉的营养与搭配吃法

第六章 蔬菜、水果的营养与搭配吃法

第七章 菌菇类食品的营养与搭配吃法

第八章 主食的营养与搭配吃法

第九章 膳食荤素搭配吃法

第十章 膳食的咸淡合理搭配吃法

附录A 中国居民膳食指南

附录B 中国居民平衡膳食宝塔

<<食物营养与合理搭配>>

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>