

<<营养丰盛早餐一本全>>

图书基本信息

书名：<<营养丰盛早餐一本全>>

13位ISBN编号：9787510114694

10位ISBN编号：7510114691

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：《家庭·生活·健康》丛书编委会

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>

<<营养丰盛早餐一本全>>

内容概要

《天天食谱:营养丰盛早餐一本全(畅销彩色版)》内容丰富,讲述了一日之计在于晨这句话早已深入人心,但在早餐这个问题上,种种原因使得人们对它往往敷衍了事。的确,在不多的时间内,准备一顿简单且营养丰富的早餐颇让人费思量。

<<营养丰盛早餐一本全>>

书籍目录

第一章中式田园风早餐 中式早餐怎么吃 一周早餐饮食方案 周一早餐 西葫芦蛋饼+大米绿豆粥+芹菜拌豆干+卤鸡蛋 全家人所需能量盘点 需准备的食材 头天晚上需要做好的工作 省时小窍门 西葫芦蛋饼 芹菜拌豆干 周二早餐 家常面片汤+腐竹拌瓯丝+酱牛肉 全家人所需能量盘点 需准备的食材 头天晚上需要做好的工作 省时小窍门 家常面片汤 腐竹拌双丝 周三早餐 五色粥+奶香玉米饼+凉拌豇豆 全家人所需能量盘点 需准备的食材 头天晚上需要做好的工作 省时小窍门 五色粥、奶香玉米饼 凉拌豇豆 周四早餐 芝麻烧饼+黄豆海带棒骨汤+芹菜拌花生仁 全家人所需能量盘点 需准备的食材 头天晚上需要做好的工作 省时小窍门 黄豆海带棒骨汤 芹菜拌花生仁 ..... 第二章 西式营养早餐 第三章 特殊人群的早餐 第四章 家庭四季营养早餐

章节摘录

版权页：插图： 血糖指数是衡量碳水化合物对血糖反应的一种有效指标。

如果吃了血糖指数高的食物，血糖浓度就会大幅升高，这对糖尿病患者是很不利的。

通常粗大麦、糙米这些粗粮的血糖指数明显低于白米等细粮。

这是因为粗粮含有丰富的膳食纤维，可以降低用餐后血糖升高的幅度。

糖尿病患者很容易出现便秘，而膳食纤维能够有效促进肠蠕动。

因此可以改善便秘。

加快排出身体里的有毒物质。

糙米及麸糠等粗粮中还富含镁、铬这样的微量元素，能让胰岛素更好地发挥作用，延缓糖尿病进展和并发症的发生。

早餐食物要吃对了 任何食物都应该适量摄入。

粗粮虽然有诸多好处，但摄入过多会影响人体对蛋白质、维生素和微量元素的吸收。

同样的食物，如果吃的方法不同也会影响营养价值。

一些人喜欢早餐空腹饮用牛奶，这样会使牛奶中的优质蛋白被当作碳水化合物消耗掉，很不经济。

正确的方法应该是在喝牛奶前先吃些面包等主食“垫垫底”。

这样就能充分发挥其营养价值了。

牛奶、豆浆不能少 牛奶、豆浆含蛋白质和水分多，可补充糖尿病患者需要的钙质和优质蛋白质，特别是它们的血糖生成指数非常低，有稳定血糖的作用，适合作为糖尿病患者长期选用的早餐，二者可以任选一种。

对于有血脂紊乱的患者。

宜选低脂牛奶，还可以根据实际情形添加一个清水煮鸡蛋，或者少量的瘦肉或鱼，再加适量的蔬菜就更趋合理了。

<<营养丰盛早餐一本全>>

编辑推荐

《天天食谱:营养丰盛早餐一本全(畅销彩色版)》介绍了中式、西式早餐两大样式,并依据不同季节、不同人群的特点设计了早餐方案,其推荐的早餐营养套餐,营养搭配合理,制作起来也很轻松。

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>