

<<食物营养成分大全>>

图书基本信息

书名：<<食物营养成分大全>>

13位ISBN编号：9787535944146

10位ISBN编号：7535944140

出版时间：2008-6

出版时间：广东科技

作者：欧钰婷

页数：384

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>

<<食物营养成分大全>>

前言

人为什么要吃东西呢？

要使机器正常运转，就必须不断加入燃料。

人也一样，必须通过食物的补给，使得身体机能正常地运行。

特别是人的成长期，是一个通过将口发收的养分储藏在体内组织中，而不断地为成长提供养料的重要时期。

要首先知道人进食的第一目的是为了能够充分地吸收能量及营养素，如果所吃食物的质量过差，或者不足的话，就会引发疾病，同时也会引起过度瘦弱及肥胖问题。

而且，人们在进食的这一过程中，还可以满足自己的美食嗜好。

美味食物能够使人们食欲剧增，使人们在精神方面和物质方面都得到满足。

此外，进餐还是人们相互交流的重要场合。

一家人能够团聚在一起一同川餐，一边开心地谈话一边进食，不但能改善人际关系，而且还带来很大的心灵满足感。

营养素的功效人们要生存下去，就必须吸收碳水化合物、脂肪、蛋白质等各种营养索。

这些营养素不但各自发挥自己的作用，而且还相互配合，生成人类生长过程中所必需的能量，以及调节人类的生理机能。

<<食物营养成分大全>>

内容概要

《食物营养成分大全》让你了解各种食物的营养成分，助你找到最健康的食物。

<<食物营养成分大全>>

书籍目录

第一章 谷类第二章 薯类与淀粉类第三章 砂糖及甜味调味品类第四章 豆类第五章 种实类第六章 蔬菜类
第七章 水果类第八章 菇菌类第九章 海藻类第十章 鱼贝类第十一章 肉类第十二章 蛋类第十三章 奶类
第十四章 油脂类第十五章 饮料类第十六章 调味料及香辛料类

<<食物营养成分大全>>

章节摘录

第一章 谷类谷类是以食用其种子的稻类植物及蓼科的荞麦等的总称。

它们是作为人类能量之源的至关重要的食物。

世界各地的人们根据各自的气候及风土条件来种植谷物。

在中国，由古代开始，谷类一直是中国人的主要粮食。

谷类的特点是：淀粉含量多；因味道清淡，适合日常食用；种植较简单；收成稳定；能长期保存等。

燕麦，燕麦片1C约80g燕麦是由大麦田的杂草中分离出来的作为二次栽培的谷类。

产地：原产地是俄罗斯、乌克兰、美国。

食用方法：加工成燕麦片，也是威士忌或豆酱的原料。

燕麦片：通常作为早餐的谷类食物食用。

把碾碎的燕麦，煮成粥状，然后加入砂糖及牛奶就可食用。

含有丰富的蛋白质、维生素B₁和食用纤维。

大麦，麦片1C约120g由很久以前起就作为仅次于米的重要谷类主食。

现在，通常作为加工品的原料使用。

产地：北美或欧洲等等。

食用方法：大麦被用作麦豆酱、麦茶、炒麦粉（炒面粉）、烧麦酒和啤酒的原料使用。

麦片：把大麦碾成麦片，加热后用滚筒压平，这是被认为易于消化的加工方法。

最近多被加入维生素食用。

<<食物营养成分大全>>

编辑推荐

《食物营养成分大全》由广东科技出版社出版。

<<食物营养成分大全>>

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>