

<<破解肉类美容保健密码>>

图书基本信息

书名：<<破解肉类美容保健密码>>

13位ISBN编号：9787538160154

10位ISBN编号：7538160159

出版时间：2009-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：周范林 编著

页数：158

字数：150000

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>

## <<破解肉类美容保健密码>>

### 内容概要

《破解肉类美容保健密码》的主角是我们日常生活中最熟悉的蔬菜、水果、肉类、海鲜和粮油干果等，书中对各种售票的营养成分、美容功效、养颜成分和饮食家书一一深入剖析，还好许多美容、保健食谱，养生小秘方，药用验方和烹饪窍门等内容，爱美及关注饮食健康的你一定不要错过。

## <<破解肉类美容保健密码>>

### 作者简介

周范林，男，1953年10月生。

大学本科毕业。

现在南通大学教务处工作，副研究员，中国科普作家协会会员。

自1981年以来，在全国各报刊杂志上发表学术论文、科普文章以及出版书籍等达2000多万字，主要著述有《高校教材管理工作的理论与实践》、《实用管理方法手册》、《实用记忆方法手册》、《实用读书方法手册》、《潇洒人生》系列、《养生保健健美》系列、《家庭美食》系列、《家庭生活技巧》系列等。

在众多的成果中有一项获江苏省高校教材工作优秀论文奖；一项获江苏省高等教育研究优秀成果奖；一项获江苏省高等教育教学成果一等奖(与同事合作)；一项获江苏省高等教育教学成果二等奖(与同事合作)；一项获江苏省树勋师范教育科研成果三等奖(与同事合作)；一项获南通师范专科学校首届优秀科研成果三等奖；两项获南通师范学院优秀教学成果一等奖(与同事合作)；一项获南通大学教学成果一等奖(与同事合作)；一项获第五届全国图书“金钥匙”二等奖；一项获92-93年度西南西北地区优秀科技图书三等奖。

<<破解肉类美容保健密码>>

书籍目录

猪肉 · Zhurou猪蹄 · Zhuti猪肝 · ZhUgan猪血 · ZhUXUe牛肉 · NiU roU羊肉 · Yang roU兔肉 · TuroU鸡肉 · JiroU鸡蛋 · Jidan鸭肉 · Yarou鹅肉 · EroU鸽肉 · Gerou鹌鹑 · AnchUn鲤鱼 · Liyu鲫鱼 · Jiyu鳝鱼 · Shanyu泥鳅 · Niqui鲥鱼 · Shiyu黄鱼 · Huangyu墨鱼 · Moyu鱿鱼 · Youyu带鱼 · Daiyu甲鱼 · Jiayu河虾 · Hexia田螺 · TianIWO河蚌 · Hebang海参 · Haishen海蜇 · Haizhe牡蛎 · Muli干贝 · Ganbei

## <<破解肉类美容保健密码>>

### 章节摘录

插图：猪肉·Zhurou猪又称豕或豚。

猪肉是我国食物消费量最大的一类肉食，平均占肉食消费总量的80%左右。

猪肥肉是人体获得脂肪和热量的主要途径之一，没有它，人们就会经常感到饥饿，影响工作和学习效率。

特别是生活条件较差和体质弱的人，尤其应当摄取适量的猪肥肉，不仅可以获得必要的脂肪和热量，还可以维护蛋白质的正常代谢，溶解并促进维生素A、维生素D、维生素E和维生素K的吸收和利用，获得丰富的卵磷脂和胆固醇，不致使青少年发育迟缓，使成人感到精力不足、容易疲劳、体重减轻、肌肉萎缩和出现贫血，甚至形成营养不良性水肿。

蛋白质缺乏，会使白细胞和免疫的抗体减少，以致降低抵抗疾病的能力。

猪肉中带有红色或淡红色的那一部分为猪瘦肉，多集中在臀部、脊部和颈下部，排骨和腿部上也有一部分；纯瘦肉集中在臀尖、坐臀、后腿和里脊；颈下的前排肉又叫上脑肉，瘦中夹肥，肉质较嫩。

猪肉的营养猪肉营养丰富，经常适量食用，能促进人体健康。

猪肥肉是猪肉中的重要组成部分，是指猪皮下含脂肪最多的白色部分，与红色的猪瘦肉成鲜明对比，其营养成分也有很大区别。

猪肉中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B-胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、尼克酸、维生素E、钙、磷、铁、钾、锌、镁、钠、锰、铜、硒和胆固醇等成分。

猪肥肉中所含饱和脂肪酸较多，不饱和脂肪酸较少，与植物油正好相反。

因此，营养学家提倡荤素油等量摄取，对健康最有益。

猪瘦肉含水分较多，大部分是蛋白质，含脂肪平均为18.8%。

<<破解肉类美容保健密码>>

编辑推荐

《破解肉类美容保健密码》为辽宁科学技术出版社出版。

<<破解肉类美容保健密码>>

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>