

<<范志红餐桌上的营养智慧>>

图书基本信息

书名：<<范志红餐桌上的营养智慧>>

13位ISBN编号：9787538452235

10位ISBN编号：7538452230

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科技

作者：范志红

页数：239

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>

## <<范志红餐桌上的营养智慧>>

### 内容概要

主妇是家里的CEO，家人的健康都在她的掌握之中，什么样的家庭主妇才算得上精明？一定要会买优质的食物，会搭配营养的一日三餐，会健康的烹饪方法和处理剩菜饭的小技巧。如果你觉得自己距离这个目标还差那么一点点，就快来学学范志红编著的《范志红餐桌上的营养智慧》吧！

## <<范志红餐桌上的营养智慧>>

### 作者简介

范志红，女，1966年12月生。  
汉族。

中国农业大学食品科学与营养工程学院，营养与食品安全系，食物营养研究室副教授，食品科学博士。  
主要研究方向为烹饪营养、食物营养健康价值及营养因素在食物选择中的影响，发表论文42篇。  
讲授课程包括“食品化学”、“应用营养学”、“营养学研究进展”等5门。

学会资格：中国营养学会理事，营养科普工作委员会委员；中国健康教育协会理事；中国食品科技协会高级会员，营养支持委员会理事；中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长。

社会活动：卫生部、中央文明办健康社区行巡讲活动特聘专家，国家机关健康大讲堂讲师团专家，奥运大讲堂荣誉讲师，全国妇联“现代妇女大讲堂”主讲嘉宾。  
为各地市民大讲堂、政府机关、健康教育机构、图书馆和各相关协会讲授食品、营养、健康方面的知识讲座一百多场。

出版著作：国主编、副主编、参编《食物营养与配餐》、《食品营养学》、《营养学》、《食品化学》、《中国营养科学全书·食物营养价值卷》等10本食品营养方面的教材和专著，出版《减肥与体重控制》、《营养圣经》等3本译著，《食不厌精》、《点食成金》、《健康从原生态开始》、《给孩子最好的食物》等15本食品营养科普著作。

科普活动：回先后给60多家报刊杂志撰写食品营养方面的文章700多篇，《女性健康》、《北京青年报》、《好主妇》、《健康之友》等十多家报刊杂志的特约专家作者或专栏作者。  
在“健康之路”、“健康北京”、“养生堂”、“健康一身轻”、“万家灯火”、“四季养生堂”、“百科全说”、“健康大智慧”、“健康生活”、“健康五六点”、“健康大课堂”、“快乐健身一箩筐”等全国多个健康类电视栏目作为主讲嘉宾出境三百多集。  
搜狐网上的个人科普博客“原创营养信息”的点击率超过1490万，新浪微博关注网友23000多人，为全国点击率最高的原创健康科普博客。

## <<范志红餐桌上的营养智慧>>

### 书籍目录

#### PART1 做个精明的食品选购者

买不好就吃不好

##### 1.你会买错食品吗

##### 2.超市购物实战：日常食品的购物指南

- (1) 面包——选购面包的3大要点
- (2) 面食类——选购面食要注意的4大方面
- (3) 稻米类——5大要点，安全选购好大米
- (4) 速冻食品类——2大要点，看懂速冻食品
- (5) 麦片类和糊粉类——5点注意事项，吃得更健康
- (6) 蔬菜类——3招教你买对蔬菜
- (7) 肉类食品——放心买肉的3大要点
- (8) 蛋类食品——新鲜蛋、柴鸡蛋、品牌鸡蛋选哪个
- (9) 奶类食品——3招教你识别奶与乳饮料
- (10) 豆腐类产品——教你3招买豆腐的智慧
- (11) 巧克力产品——4招选好巧克力食品
- (12) 甜食——吃还是不吃
- (13) 无糖食品——真的无糖吗

##### 3.修炼明辨食品标签的火眼金睛

- (1) 读懂食品标签——别忽视标签上的食品信息
- (2) 超市购物实战篇——一目了然，认识5大类食品

主妇支招：关于食用油标签的关键字

##### 4.与食品添加剂和平共处

- (1) 疏松剂——美妙的口感带来的后患
- (2) 抗氧化剂——真的能阻止油脂氧化吗
- (3) 防腐剂——功大于过

#### PART2 做个精明的家庭营养师

食物中最大的危险在哪里

##### 1.吃出满足，吃出苗条

- (1) 美食与健康兼顾，其实不难
- (2) 吃出满足，吃出苗条

##### 2.破除22对食物搭配相克的误区

- (1) 土豆烧牛肉
- (2) 小葱拌豆腐
- (3) 豆浆冲鸡蛋
- (4) 牛奶煮鸡蛋
- (5) 茶叶煮鸡蛋
- (6) 炒鸡蛋放味精
- (7) 红白萝卜混吃
- (8) 萝卜水果同吃
- (9) 海味与水果同食
- (10) 牛奶与橘子同食
- (11) 酒与胡萝卜同食
- (12) 白酒与汽水同饮
- (13) 吃肉时喝茶
- (14) 萝卜与木耳同食

## <<范志红餐桌上的营养智慧>>

- (15) 西红柿和鱼同食
  - (16) 黄瓜和西红柿同食
  - (17) 香蕉和酸奶同食
  - (18) 鲫鱼和冬瓜
  - (19) 黄豆和猪蹄
  - (20) 糯米与鸡肉同食
  - (21) 大蒜与大葱同食
  - (22) 花生和黄瓜同食
3. 有关牛奶的4个疑问
- (1) 牛奶不能空腹喝吗
  - (2) 牛奶不能和果汁一起喝吗
  - (3) 牛奶不能和茶、咖啡、巧克力一起喝吗
  - (4) 牛奶不能加糖喝吗
4. 冰箱保存食物的是与非
- (1) 哪些食品不用放进冰箱
  - (2) 哪些食品必须放进冰箱
- 主妇支招：家庭保存豆浆的妙法
5. 吃水果会带来危险吗
- (1) 吃水果有时间限制吗
  - (2) 果蔬应当带皮吃吗
  - (3) 用了植物激素的水果有害吗
  - (4) 水果的催熟剂会让孩子早熟吗
6. 传统食物的营养智慧
- (1) 带馅食品的营养全分析
  - (2) 说说炸酱面的营养
  - (3) 如何健康吃汤圆
  - (4) 健康吃月饼的3个方案
- 主妇支招：剩月饼怎么健康吃
- (5) 腌菜致癌的5点误解
7. 令人吃惊的健康食品，你知道吗
- (1) 爱上全麦馒头的4大理由
  - (2) 多吃黑米抗衰老
  - (3) 山药让牙买加人奔跑如飞
  - (4) 马铃薯做健康主食的4大理由
  - (5) 护眼明目的2类超级食品
  - (6) 鲜枣才是真正的维生素C之王
  - (7) 酸奶，难以置信的健康食品
  - (8) 美容防病两相宜的坚果
  - (9) 蛋黄其实是营养宝库
  - (10) 调味品帮你预防糖尿病
8. 看清食物营养的是是非非
- (1) 公正评价方便面的营养价值
  - (2) 罐头食品真的没有营养吗
  - (3) “天价大米”真能抗衰老
  - (4) 鲍鱼和田螺营养价值一样高
  - (5) 花生浆和豆浆能替代牛奶吗
  - (6) 牛蒡能帮你降血脂吗

## <<范志红餐桌上的营养智慧>>

- (7) 雪莲果能不能降血糖
- (8) 果汁是不是可以放心喝
- (9) 牛奶、奶油和黄油有什么区别
- (10) 鱼干和肉干可以放心吃吗
- (11) 果脯、蜜饯和果干是一回事吗
- (12) 冰淇淋是不是垃圾食品

### 9. 远离不健康食品

- (1) 碳酸饮料——致癌之外的危险
- (2) 可乐正在危害你的骨骼
- (3) 小心，别爱上膨化食品
- (4) 香脆食品还有哪些麻烦
- (5) 美味爆米花中的新危险
- (6) 咖啡伴侣中的健康隐患
- (7) 珍珠奶茶的美丽欺骗
- (8) 蛋黄派没有鸡蛋的营养
- (9) 警惕，吃糖增加癌症风险
- (10) 不新鲜脂肪让你提前衰老

### 10. 怎样提高食品的安全性

- (1) 6大习惯，导致饮食风险
- (2) 7点措施，饮食安全的秘诀

## PART3 做个精明的巧厨娘

### 自己做饭最健康

#### 1. 别让营养从厨房溜掉

- (1) 你扔掉了什么好营养的宝贝
- (2) 烧茄子里面的遗憾
- (3) 煮出健康绿豆的3大方法
- (4) 2点措施，留住大米中的营养
- (5) 煮玉米粥也不该加碱

主妇支招：剩粽子怎样变成美食

#### 2. 把多余食物变成营养美食

- (1) 健康节俭处理剩米饭的5种方法
- (2) 剩菜也可以安全吃
- (3) 减少危害，巧存剩菜有妙招
- (4) 哪些蔬菜剩着吃也安全

主妇支招：菜汤和火锅汤能不能喝

#### 3. 如何烹调更健康

- (1) 烹调蔬菜的5大问题
- (2) 速冻半成品的省油烹调法
- (3) 降脂瘦身的美味烹调秘法
- (4) 减盐增美味的烹调秘诀
- (5) 微波烹调营养损失多不多
- (6) 保证食物多样化的好办法
- (7) 泡豆子会泡出致癌物吗
- (8) 怎样做豆浆不发胖
- (9) 高压烹调营养好不好
- (10) 马铃薯不能带皮吃吗
- (11) 炒菜的汤汁要不要喝

<<范志红餐桌上的营养智慧>>

4. 妙手制作营养美食

- (1) 一天六色营养菜
- (2) 用山药做出滋补美食
- (3) 补钙修身美食
- (4) 排毒养颜美食
- (5) 轻松制作营养早餐的5个方案

## <<范志红餐桌上的营养智慧>>

### 章节摘录

版权页： 要点2：优先选择没有甜味的产品 天然的谷物和坚果是不含糖分的。

如果冲一小袋40克麦片，就有合适的甜味，那么意味着其中含有20克糖，也就是说，你买的麦片当中实际上一半都是白糖！

这样的产品，你还能指望它有很高的营养价值么？

其他糊粉类产品也都是同样的道理。

是白糖贵，还是黑芝麻和核桃贵？

答案是不言自明的。

如果花钱买来许多白糖，实在是太吃亏了。

想吃白糖，回家自己添加不好吗？

无糖产品又怎么样呢？

一样不容乐观。

如果它有甜味，那么一定加入了某种高效甜味剂，如甜蜜素、安赛蜜、阿斯巴甜之类。

这些东西大多是化学合成品，2岁以内幼儿不能食用。

阿斯巴甜虽然是肽类物质，但国际上对它的安全性仍有很多争议。

最要紧的是，高效甜味剂只需要加一点点就够了，那么用什么来充数呢？

通常是加入淀粉水解物，如麦芽糊精等。

糊精类和白糖一样会快速升高血糖，而且几乎不含有其他营养素。

需要控制血糖的人千万不要被“无糖”二字所迷惑，还是买纯燕麦片吧！

要点3：选择不含植胶末的产品 很多一冲即食、香浓甜美的粉状产品迎合了消费者对于方便和美味的需求，但这种需求并不见得和健康价值一致。

香浓意味着它很可能加入了香精，仔细看看包装上的配料表就能明了。

口感醇厚滑爽往往意味着加入了植脂末（奶精），它是氢化植物油制成，其中含有大量饱和脂肪酸，还有反式脂肪酸，不仅降低营养价值，而且会让燕麦、核桃、芝麻之类保健湿材帮助人们预防心血管疾病的作用大打折扣。

所以，最好能够选择不含有“植脂末”或“奶精”字样的产品，或者是选择这种配料排名比较靠后的产品。

要点4：选择蛋白质和主料含量高的产品 在同类产品中进行比较，一般来说，产品中蛋白质的比例越高，通常意味着产品的营养价值越高。

这是因为，如果加入了过多的糖、糊精、植脂末等配料，产品的蛋白质含量就会大大降低。

很多人容易被包装上“添加钙”、“添加维生素”等字样所诱惑。

其实，有些产品本身含有燕麦、核桃等原料的比例很小，即便再加入一点其他营养素，如钙、蛋白质等，营养价值也很有限，与纯燕麦片、纯核桃仁的营养价值相比还差得远。

千万不要以为加入某些营养素之后，加工产品就一定会胜过天然食品。

还是比较蛋白质含量来得实在，因为增加蛋白质含量的成本，要比如入少量维生素和钙高多了。

<<范志红餐桌上的营养智慧>>

编辑推荐

《范志红餐桌上的营养智慧》教您会买、会选、会做、会吃的食品营养方案；教您从超市实战到家庭厨房的生活智慧。

<<范志红餐桌上的营养智慧>>

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>