

<<食物营养保健1000问>>

图书基本信息

书名：<<食物营养保健1000问>>

13位ISBN编号：9787538453898

10位ISBN编号：753845389X

出版时间：2012-3

出版时间：吉林科技

作者：刘雅娟

页数：528

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>

## <<食物营养保健1000问>>

### 内容概要

本书是食物的安全、营养、选购、储存、搭配的全面知识解读，15大方面食物营养，一站式家庭实用工具书，100多种食物的营养分析，教你吃得更明白，贴心的家庭食谱建议，让你称为家庭里不可缺少的营养师，五谷杂粮、肉类水产，一目了然，吃得放心。

<<食物营养保健1000问>>

作者简介

刘雅娟，吉林大学公共卫生学院营养系主任、教授、博士生导师。  
主编作品《小营养大疗效》、《儿童饮食营养全书》、《女性饮食营养全书》，发表论文几十篇。

## <<食物营养保健1000问>>

### 书籍目录

#### Part 1 营养学基础

- 人体需要哪些营养素
- 为什么说蛋白质是生命的物质基础
- 脂肪对我们来说是没用的东西吗
- 过量食用甜食对我们的身体有哪些危害
- 各种维生素对人体有哪些重要作用
- 人体必需的微量元素包括哪些
- 怎样才能做到平衡膳食
- 食物的酸碱性对人体有哪些影响
- 为什么提倡吃杂粮
- 怎样吃盐才科学
- 为什么说食物纤维是“第七营养素”
- 什么是转基因食品
- 什么是无公害食品
- 什么是绿色食品
- 怎样设计你的家庭食谱
- 怎样吃出一个好心情

#### Part 2 食物与营养

- 谷类有什么营养价值
- 豆类、坚果等有什么营养价值
- 肉类有什么营养价值
- 水产类有什么营养价值
- 蛋类有什么营养价值
- 蔬菜有什么营养价值
- 水果有什么营养价值
- 油脂类有什么营养价值
- 调味品有没有营养价值
- 母乳和牛奶等乳制品有什么营养价值
- 怎样吃方便食品才更科学
- 怎样吃罐头才更有营养
- 怎样喝饮料对身体有好处

#### Part 3 烹调与营养

- 常用的食物烹调方法有哪些
- 怎样烹调主食才合理
- 动物性食物应该怎样烹调
- 蔬菜为什么要先洗再切
- 怎样把蔬菜、瓜果上的农药残留消灭干净
- 在烹调蔬菜时怎样防止维生素的损失
- 炒菜时是不是油越热越好
- 泡发干货时怎样才能减少营养素的损失
- 用微波炉加工或者加热食物会造成营养损失吗
- 怎样做凉拌菜才更有营养
- 腌渍食物时要注意什么
- 怎样祛除食物中讨厌的腥味
- 经常吃油炸食物会对身体有害吗

<<食物营养保健1000问>>

烹调时怎样用味精才科学  
醋对我们的身体有哪些好处  
是不是所有的食物生吃都最有营养

.....

- Part 4 健康人如群的营养需要
- Part 5 国人的营养问题
- Part 6 现代饮食健康流行的误区
- Part 7 饮食安全
- Part 8 日常饮食的注意事项
- Part 9 日常饮食搭配的禁忌
- Part 10 不同人群的饮食禁忌
- Part 11 科学用药与忌口
- Part 12 家庭食疗药膳指南
- Part 13 四季饮食营养指南
- Part 14 病人膳食分类
- Part 15 内科病人饮食指南
- Part 16 外科病人饮食指南
- Part 17 妇科病人饮食指南
- Part 18 儿科病人饮食指南
- Part 19 皮肤科病人饮食指南

章节摘录

版权页：插图：（1）少吃吃刺激性强的食品，如辣椒、芥末等，尤其是类风湿性关节炎急性期的病人及阴虚火旺型病人最好忌用。

（2）少吃或不吃肥肉、高动物脂肪和高胆固醇食物，因为脂肪所产生的酮体、酸类等代谢物，会抑制淋巴细胞功能，容易引起和加重关节疼痛、肿胀、骨质脱钙疏松与关节破坏。

（3）少食或不吃甜食，因为糖类容易导致过敏，会加重关节滑膜炎的发展，容易引起关节肿胀和疼痛加重。

（4）控制食盐的摄入量。

因为如果类风湿性关节炎患者盐摄入过多，会造成钠盐潴留。

（5）少喝酒和咖啡、茶等饮料，不要吸烟，因为这些都会加剧关节炎恶化。

食疗新方（1）薏苡丝瓜粥。

薏苡150克，薄荷15克，豆豉50克，丝瓜100克，食盐适量。

将丝瓜去皮，洗净后切成块；薏苡洗净；薄荷、豆豉放入锅内，加入适量水，煮沸后用文火煎约10分钟，去渣取汁。

薏苡和丝瓜一起倒入锅内，注入药汁，用小火煮至薏苡熟烂，加入食盐即可。

（2）猪肉鳝鱼汤。

黄鳝250克，猪肉100克，杜仲15克，香菜、葱、姜、料酒、醋、胡椒粉、食盐、植物油各适量。

将黄鳝宰杀，去肠后洗净，用沸水烫一会，刮去外皮上的黏液，切成段；猪肉剁成末；杜仲放入锅中，加入适量水，用中火煎煮，去渣取汁；香菜洗净，切成末；葱切段，姜切片。

锅中放入油烧热，放入猪肉末煸炒，加入适量水和杜仲汁，放入鳝鱼段、葱段、姜片、料酒，用旺火烧沸，改用文火煮至鱼熟，加入醋、胡椒粉、食盐，出锅时撒上香菜末即可。

## <<食物营养保健1000问>>

### 编辑推荐

《食物营养保健1000问(附挂图)》编辑推荐：如何吃的更营养，食物营养、烹调、贮存、选购等，详尽解读100多种食物的营养分析，教你搭配出更营养的美食。  
不同人群营养需要不一样，老年人营养、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年营养、女人更年期、女人经期营养，不同人群。  
对应配餐，才能越吃越健康。  
对症营养更健康，熬夜、电脑族、上班族等，让食物营养为健康保驾护航。  
饮食安全，五谷杂粮、蔬菜水果、肉类水产，面面俱到解读饮食安全。  
教你轻松拥有餐桌上的营养智慧。  
赠送美体瘦身全彩瑜伽挂图。

<<食物营养保健1000问>>

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>