

<<营养健康每一天>>

图书基本信息

书名：<<营养健康每一天>>

13位ISBN编号：9787538855067

10位ISBN编号：7538855068

出版时间：2007-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：刘修铁，马广野 编著

页数：394

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>

## <<营养健康每一天>>

### 内容概要

本书从不同的月份论述了包括妇女、儿童、老人等各类人群所需的营养，提出了重视吃饭问题，讲求营养供应，注意膳食调配；重视科学配餐等日常生活中个人、家庭应引起高度重视的问题。

本书通俗易懂、取材新颖、可操作性强，十分便于推广，具有一定的知识性、科学性和广泛的应用性，是一本有价值的营养参考书!

## &lt;&lt;营养健康每一天&gt;&gt;

## 书籍目录

一月 营养特点 1月1日 营养与健康 1月2日 喝不尽天下的补粥 1月3日 “一天吃荤、一天吃素”的奥妙 1月4日 饮水的科学 1月5日 提倡吃杂食 1月6日 富含维生素C的食物 1月7日 富含维生素D的食物 1月8日 不吃早餐对身体有害 1月9日 粮食与其他食物的合理搭配 1月10日 蔬菜的烹调度 1月11日 油脂多,危害大 1月12日 菠菜的营养价值 1月13日 蔬菜的颜色越深越有营养 1月14日 素食者要保证营养 1月15日 家庭常用补药6种 1月16日 餐前保健全新概念 1月17日 街头快餐的利与弊 1月18日 防止儿童佝偻病的营养配方 1月19日 防治牛奶性贫血。 1月20日 孕妇维生素不可少 1月21日 孕期不同阶段的营养需求 1月22日 对补品的看法 1月23日 平衡膳食所包括的食物 1月24日 家庭常见补药的贮藏法 1月25日 贮藏板栗的方法 1月26日 吃胡萝卜营养价值高 1月27日 干货泡发食物使营养素损失减少的方法 1月28日 花生是养生保健的长生果 1月29日 贫血病人应从饮食中补充的营养素种类 1月30日 吃零食的好处 1月31日 不宜生吞的蛇

二月 营养特点 2月1日 炒菜的学问 2月2日 合理烹调主食 2月3日 营养调配的原则 2月4日 春季要清淡滋补 2月5日 小米的食疗价值 2月6日 维生素C虽好不可多用 2月7日 食品安全的 10条“黄金定律” 2月8日 富含维生素E的食物表 2月9日 红小豆的补益作用 2月10日 富含铁的食物 2月11日 能提供较好的蛋白质的食物 2月12日 补充蛋白质的好处 2月13日 人体需要补铬 2月14日 牛肉是食疗佳品 2月15日 鸡蛋的营养最全面 2月16日 更科学的吃鸡蛋法 2月17日 饮食与护脑 2月18日 脑力劳动者的饮食安排 2月19日 体力劳动者的饮食安排 2月20日 富含锌的食物 2月21日 鲜、苦、辛的学问 2月22日 平衡营养的要求 2月23日 腌菜中的亚硝酸盐 2月24日 绿豆是“济世良谷” 2月25日 便秘病人的饮食治疗 2月26日 植物油,多多益善 2月27日 含镁多的食物 2月28日 家庭进补应有年龄段

三月 营养特点 3月1日 多吃谷类保健康 3月2日 依皮肤而摄食 3月3日 一日三餐有学问 3月4日 精饌佳肴不一定就有营养 3月5日 清淡也是一种滋补 3月6日 各种维生素蕴含于不同的食物中 3月7日 纤维素不是吃得越多越好 3月8日 松花蛋的营养价值 3月9日 多吃维生素及微量元素会中毒 3月10日 在噪声环境中工作的人应及时补充维生素 3月11日 合理搭配膳食来提高铁的利用率 3月12日 蕈、藻类食物的营养特点 3月13日 营养与癌的关系 3月14日 果菜能抗癌 3月15日 香菇能抗癌的原因 3月16日 猪肉皮的营养价值 3月17日 多吃酸牛奶和肉皮有益 3月18日 头发营养秘方 3月19日 补精乌发何首乌 3月20日 茶叶的营养价值 3月21日 黄瓜有奇特的美容作用 3月22日 食宜清淡养生法 3月23日 多吃谷类保健康 3月24日 醋豆的营养价值 3月25日 芝麻能抗衰老 3月26日 电脑操作者的营养大餐 3月27日 要补充的米饮 3月28日 不宜长时间地浸泡海带 3月29日 老年人的饮食安排 3月30日 提高消耗性疾病患者的免疫力 3月31日 过食与节食的好坏

四月 营养特点 4月1日 减肥者的饮食原则 4月2日 清凉滋补越补越爽 4月3日 吃蔬菜讲究方法 4月4日 好好把握夏天减肥好时机 4月5日 减肥降脂夸冬瓜 4月6日 红薯能减肥 4月7日 日减肥者的自我调节 4月8日 降脂减肥的竹荪 4月9日 葡萄是健脑延年的佳果 4月10日 萝卜的营养学 4月11日 核桃能健脑、降胆固醇 4月12日 天然蛋白质黑豆 4月13日 家庭营养新功效 4月14日 大豆是最物美价廉的食物 4月15日 老年人最适宜吃豆腐 4月16日 喝豆奶,益处多 4月17日 苦瓜是糖尿病病人的理想食品 4月18日 人人爱吃的白菜 4月19日 养胃抗癌的木耳 4月20日 葱蒜可防癌 4月21日 生姜具有食用、药用价值 4月22日 辣椒对人体健康所起的作用 4月23日 西瓜皮有特效 4月24日 不要小看头痛 4月25日 各种无机盐的食物来源 4月26日 “液体面包”不是对人人都有益 4月27日 科学饮咖啡 4月28日 烹调中减少肉类食品的营养损失的方法 4月29日 不可多食的干果 4月30日 香蕉含有丰富的营养

五月 营养特点 5月1日 少吃不吃的学问 5月2日 富含镇静活性食品 5月3日 山珍海味没有特殊营养价值 5月4日 鱼类的营养特点 5月5日 核酸是一种生命信息物质 5月6日 细嚼慢咽养生法 5月7日 能吃的木头能治病 5月8日 燕麦能预防心血管疾病 5月9日 西瓜、甜瓜,消暑、治病小常识 5月10日 食猪血好处多 5月11日 有减肥作用的蔬菜 5月12日 提高大豆的营养价值 5月13日 蔬菜要先洗后切 5月14日 合理烹调副食的方法 5月15日 热性食物的刺激 5月16日 含锰多的食物 5月17日 有利于碘吸收烹调法 5月18日 荤油和素油搭配食用 5月19日 使肥肉对身体有益的烹调法 5月20日

## &lt;&lt;营养健康每一天&gt;&gt;

蛋乳为辅养生法 5月21日 龙眼为“果中神品” 5月22日 配菜也能提高菜的营养价值 5月23日  
 烧猪蹄宜加醋 5月24日 吃凉拌菜要注意的细节 5月25日 不宜生吃的食物 5月26日 火腿的科学  
 烹制 5月27日 吃带馅食品的好处 5月28日 醋的食用、药用价值 5月29日 油中脂肪酸的类型  
 5月30日 正确选用果汁饮料 5月31日 吃松花蛋要配姜醋汁六月 营养特点 6月1日 绿茶提神  
 又减肥 6月2日 硒含量较多的食物 6月3日 富含止痛活性食品 6月4日 乳腺癌女性需注意的问  
 题 6月5日 山楂是消食降压的佳果良药 6月6日 高血脂者慎用维生素E 6月7日 病人吃水果有选  
 择 6月8日 消毒大过进补 6月9日 当心儿童“果汁尿” 6月 10日 用脑补脑,安神补髓 6  
 月11日 食量与体力活动要均衡 6月12日 正确的吃法使人聪明 6月13日 如何预防食物中霉 6  
 月14日 免疫性刺激性 6月15日 孕妇的热能要供足 6月16日 孕妇需要把握脂肪摄入量 6月17日  
 芹菜能防治高血压 6月18日 妇女儿童适宜的糖 6月19日 新潮食物替代节食 6月20日 含铜丰  
 富的食物 6月21日 日 常食盐量 6月22日 吃鸡蛋不是多多益善的 6月23日 蛋黄的营养优于蛋  
 清 6月24日 教你吃蔬菜 6月25日 蔬菜生吃熟食各有利弊 6月26日 肉与蔬菜同吃利于身体 6  
 月27日 饭后喝浓茶害处多 6月28日 莴笋的营养价值 6月29日 酒类韵营养特点 6月30日 有益  
 于身体健康的饮酒法七月 营养特点 7月1日 吃饱的误区 7月2日 绿色食品的概念 7月3日 夏  
 季清补,养脏调肝 7月4日 年轻人快速减肥的一周配方 7月5日 常见的饮食致癌因素 7月6日  
 食物中致癌物的消除法 7月7日 在日常饮食中注意防癌 7月8日 富含雌激素活性的食品 7月9日  
 平衡膳食的含义 7月10日 海鱼可预防冠心病 7月11日 鱼肚的作用 7月12日 消胀除腻的香菜  
 7月13日 茄子的止血作用 7月14日 夏季腹泻知多少 7月15日 常见的食品污染的种类 7月16  
 日 蔬菜的简易保鲜法 7月17日 苹果、梨的营养价值和药用价值 7月18日 润阴养肺的杏仁 7  
 月19日 吃葡萄不吐葡萄皮 7月20日 一酸一甜的优势 7月21日 胆固醇不是多多益善 7月22日  
 高脂血症病人的饮食调配 7月23日 荞麦能降血压 7月24日 对付小儿营养不良有妙法 7月25日  
 糖摄入过多不利于身体 7月26日 不宜常吃、多吃油条 7月27日 冷冻食品的优点 7月28日 冷冻  
 食品的烹调方法 7月29日 速冻肉不宜迅速解冻 7月30日 鲜牛奶不宜冰冻的原因 7月31日 科学  
 饮奶八月 营养特点 8月1日 吃清淡少盐的膳食 8月2日 鱼的营养价值 8月3日 鱼鳞也是营养  
 保健品 8月4日 鳝鱼宜与藕合吃 8月5日 鲜鱼与豆腐合吃营养价值好 8月6日 如此吃大豆,美  
 味又健康 8月7日 炒豆芽时放醋好 8月8日 正确使用调味品 8月9日 多一些了解你身边的土豆  
 8月10日 无机盐,孕妇的天然“补品” 8月11日 怀孕期间获得蛋白质的途径 8月12日 家庭药  
 补 8月13日 提倡吃野菜的原因 8月14日 “蜜方”能治病 8月15日 兔肉是保健肉 8月16日  
 脑力劳动者的家庭进补 8月17日 不宜饮啤酒的人群 8月18日 萝卜汁的妙用 8月19日 不能食用  
 霉变食物 8月20日 冰箱贮藏食品应注意的问题 8月21日 巧用芹菜小秘诀 8月22日 胖者您悠着  
 吃 8月23日 不宜长期食用方便面 8月24日 防止番茄酱变质的方法 8月25日 微量元素,老年人  
 保健必不可少 8月26日 鸡肉是“济世良药” 8月27日 发热病人的饮食调理 8月28日 原汤不宜  
 丢弃 8月29日 米不宜多淘久泡 8月30日 不宜多吃烤羊肉串 8月31日 以饮料代替喝水不好九月  
 营养特点 9月1日 秋季滋补学问大 9月2日 海带的5益 9月3日 橘子的食用价值 9月4日 龙  
 眼的多种食法 9月5日 谨慎食用加入人工合成色素的食物 9月6日 对人体有害的食品添加剂 9  
 月7日 多吃水果、蔬菜有利于消除黄褐斑 9月8日 水果中的佳品——荔枝 9月9日 猕猴桃是“世  
 界水果之王” 9月10日 补中珍品灵芝 9月11日 抗焦虑食品的配方 9月12日 化疗时请吃胡萝卜  
 9月13日 柿子不宜与红薯、螃蟹同食 9月14日 开胃益气的黄花鱼 9月15日 儿童需注意蛋白质  
 摄人 9月16日 膳食纤维对老人的保健作用 9月17日 老人可以吃蛋黄 9月18日 老人多吃鱼有好  
 处 9月19日 不宜生吃活鱼 9月20日 辐照食品对人体无害 9月21日 多吃糖会得糖尿病的说法不  
 正确 9月22日 燕窝可平喘 9月23日 玉米能抗癌 9月24日 大枣富含维生素 9月25日 一天吃  
 三枣,终身不显老 9月26日 红枣的收藏方法 9月27日 富含钾的果菜 9月28日 焖肉的学问 9  
 月29日 止咳润燥的鹅 9月30日 不宜多吃罐头食品十月 营养特点 10月1日 秋季喝鹅汤,四季  
 不咳嗽 10月2日 老年人的热量摄取之道 10月3日 秋季进补,凉润为主 10月4日 吃饭速度快,  
 不利于健康 10月5日 常用食物的抗疾病能力 10月6日 黏性食物的营养学 10月7日 甲鱼不是人  
 人都宜吃 10月8日 富含叶酸的食物表 10月9日 富含硒的食物表 10月10日 冰箱中的鱼不宜存  
 放太久 10月11日 虾不只是好吃 10月12日 富含磷的食物 10月13日 猪肝不宜炒得太嫩 10月14

## &lt;&lt;营养健康每一天&gt;&gt;

日 降气化痰的蕨菜 10月15日 清热利水的发菜 10月16日 长生不老的妙药 10月17日 食用油不宜反复高温 10月18日 含胆固醇量高的食物 10月19日 高脂血症者的配餐原则 10月20日 治疗高脂血症的食品 10月21日 人体易缺铁的原因 10月22日 瘦猪肉不宜多吃 10月23日 高血压病的医护 10月24日 妥当安排痛风病人的饮食 10月25日 肾结石者宜多喝水 10月26日 药酒能治疗疾病 10月27日 引起水肿的疾病 10月28日 切莫随意吃胎盘 10月29日 枣是补气健身之佳品 10月30日 存放花生油的方法 10月31日 鹿的一身都是宝十一月 营养特点 11月1日 冬季进补开春打虎 11月2日 进补骨头汤的好处 11月3日 炖骨头汤过程中不宜添加冷水 11月4日 骨折后宜吃些能转化为有机质骨胶的食品 11月5日 富含钠的食物 11月6日 冬日的狗肉好吃又进补 11月7日 吃狗肉应注意的细节 11月8日 鱼油对心血管疾病的10大益处 11月9日 鱼油在治疗原发性雷诺氏病的作用 11月10日 以脏补脏益处多 11月11日 让鸡肉更营养的吃法 11月12日 轻轻松松治贫血 11月13日 蔬菜, 口角炎冬天的克星 11月14日 普通食物也能降低胆固醇 11月15日 青光眼病人的饮食要注意的问题 11月16日 消化性溃疡病人的饮食安排 11月17日 定时排便益处多 11月18日 睡前饮奶好 11月19日 乳母饮食营养能量 11月20日 儿童避免“豆芽”和“胖墩”型的营养配方 11月21日 富人滋补用参汤, 穷人健身用生姜 11月22日 切莫在炉火上直接烘烤食物 11月23日 食疗治高血压, 从从容容 11月24日 喝出健康好身体 11月25日 应依病食鱼 11月26日 吃火锅的好处 11月27日 吃火锅应注意的细节 11月28日 涮羊肉不宜太嫩的原因 11月29日 苹果能预防冠心病和癌 11月30日 冬季存放苹果的方法十二月 营养特点 12月1日 冬季进补谨防上火 12月2日 最有营养的吃法 12月3日 蘑菇的营养价值 12月4日 消肿抗癌的海带 12月5日 海参降压软血管 12月6日 冬吃萝卜赛过参 12月7日 白萝卜有“土人参”之称 12月8日 普通食物抗癌谱 12月9日 防癌有秘诀 12月10日 人参——补药之王 12月11日 食用人参的方法及注意的细节一 12月12日 葡萄治病好处多 12月13日 天麻炖鸡不科学 12月14日 补充钙的好处 12月15日 锌的补充须谨慎 12月16日 黑色食品能延年益寿 12月17日 甜食吃多容易累 12月18日 糖尿病病人的饮食安排 12月19日 吃少, 也可以吃好 12月20日 酒精会降低抗癌功能 12月21日 抑制排气过多的食物配方 12月22日 蛋类的营养价值 12月23日 吃蛋应注意的细节 12月24日 药蛋的神奇功用 12月25日 葱、姜、蒜的妙用 12月26日 旅游带醋有益处 12月27日 食用生姜应注意的问题 12月28日 生熟食品要分开 12月29日 贮藏土豆的方法 12月30日 冬季补虚吃羊肉 12月31日 吃火锅有学问

<<营养健康每一天>>

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>