第一图书网, tushu007.com

<<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

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!

<<营养健康每一天>>

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　精馔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

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人量　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　蔬菜生吃熟吃各有利弊　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

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　治疗高血脂症的食品　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

第一图书网, tushu007.com

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