

<<家庭饮食健康方案>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食健康方案>>

13位ISBN编号：9787539030098

10位ISBN编号：7539030097

出版时间：2007-2

出版时间：江西科学技术

作者：何计国，车会莲 编著

页数：280

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>

## <<家庭饮食健康方案>>

### 内容概要

本书从人们的饮食现状出发，通过揭露形形色色饮食的安全隐患与卫生问题，旨在帮助人们培养良性健康的饮食习惯，建立科学合理的饮食结构，了解基本的营养与保健常识。

同时，又有针对性地介绍了一些需要重点关爱人群的饮食管理、特殊情况下的饮食方案以及针对人们饮食器官的保健方案等。

全书共分11章，主要内容包括：食品安全——从认识到杜绝的饮食方案、饮食结构——选择最适合的结构方案、饮食卫生——做好你的家庭卫生方案、饮食习惯——养成好习惯才会更健康、饮食知识、我们需要不断充实、饮的管理——饮食健康的半壁江山、特殊饮食——管理好重点人群的饮食、外出饮食——在外更要吃得健康安全、女性饮食——特别关爱女性、饮食器官——需要我们更科学的照顾、保健食品——为健康加油。

本书内容全面、实用、易于操作，是现代家庭生活中必备的一本健康饮食管理全书。希望读者通过阅读本书能在以后的生活中吃得健康、饮得合理、快乐长寿。

## <<家庭饮食健康方案>>

### 作者简介

何计国，毕业于北京医科大学公共卫生学院，在中国农业大学食品系丛中营养与食品卫生的教学与科研工作近20年。

主讲课程有：《基础营养学》、《临床营养学》、《营养与食品卫生学》、《特殊人群营养学》、《食品安全性评价》。

现负责营养与食品卫生实验室，实验室主要从

## &lt;&lt;家庭饮食健康方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食品安全——从认识到杜绝的饮食方案 1.我们的食品不安全 2.食品安全的3大忧患 3.3种较为安全的食品 4.转基因食品安全评测 5.环境污染影响食品安全 6.是什么污染了食品源头 7.对食品添加剂大可不必过分担忧 8.非法添加剂“杀手”排行榜 9.抗生素与食品安全 10.假冒伪劣, 害人不浅 11.食品包装——警惕食品的二次污染 12.有毒保鲜膜——保鲜还是污染? 13.调味料——调味生活, 更要调味安全 14.食品: 高价 安全 15.主食——更要精挑细选 16.别被靓丽的外表蛊惑 17.肉及肉制品安全——写给那些无肉不欢的人 18.零食——拒绝伪劣垃圾 19.实用4招为食品消毒 20.“误食”——营养美食变毒药 21.“发物”——美食也致病 22.6大天然“有毒食品”

第二章 饮食结构——选择最适合的结构方案 1.平衡、辩证、食疗——中华传统膳食结构解读 2.中国居民膳食指南 3.合理膳食9大黄金定律 4.养生饮食4字要诀 5.均衡3大营养, 补充人体能量 6.营养配食——用产学武装健康 7.食物搭配——互补的结构更营养 8.多样的食物来源更健康 9.膳食纤维——饮食结构中的明星 10.我们为什么吃蔬菜 11.不良饮食结构大揭露 12.现代人饮食结构的4大误区 13.“地中海式膳食”分析 14.是是非非“爱肯特膳食” 15.日本的饮食结构

第三章 饮食卫生——做好你的家庭卫生方案 1.饮食卫生, 事关重大 2.不卫生饮食导致性早熟! 3.饮食卫生6大误区 4.厨房环境卫生需注意 5.让你的厨房用具真正卫生起来 6.给抽油烟机、排风扇去污4妙招 7.厨房要卫生, 抹布洗帚当先锋 8.锅具大擂台——各种锅的卫生情况对比 9.披着羊皮的狼——包装容器的卫生隐患大 10.你的饮水机卫生吗? 11.冰箱不是保险箱——冰箱卫生须注意 12.冰箱保存食物须知 13.冷冻食品存放学问大 14.你知道如何存放食品吗? 15.久存食品危害大 16.天天吃肉, 你吃得卫生吗? 17.卫生用油3法则 18.保证进餐卫生的5大注意事项 19.健康不能承受之爱——小心你的不卫生饮食嗜好

第四章 饮食习惯——养成好习惯才会更健康

第五章 饮食知识——我们需要不断充实

第六章 饮食的管理——饮食健康的半壁江山

第七章 特殊饮食——管理好重点人群的饮食

第八章 外出饮食——在外更要吃得健康安全

第九章 女性饮食——特别关爱女性

第十章 饮食器官——需要我们更科学的照顾

第十一章 保健食品——为健康加油

附录1 超市购物实战诀要

附录2 让我们更加了解零食

附录3 食品的相关认证标志

附录4 食品中的保健明星

附录5 维生素的种类名称和部分维生素的日需量

附录6 各类保健食品的适宜人群

附录7 产热营养素、无机盐(包括微量元素)的主要食物来源

<<家庭饮食健康方案>>

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>