

<<吃出健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康来>>

13位ISBN编号：9787542841551

10位ISBN编号：7542841556

出版时间：2007-4

出版时间：上海科技教育

作者：张美芳，蔡东联编

页数：212

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>

## <<吃出健康来>>

### 内容概要

本书告诉您各种食物的不同功能、搭配宜忌和防病治病作用，教您掌握最佳膳食结构、营养搭配、四季进补、疾病食疗等吃的学问。

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。

面对这重重健康危机，该如何应对呢？

怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？

“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。

本书为丛书的其中一册，告诉您各种食物的不同功能、搭配宜忌和防病治病作用，教您掌握最佳膳食结构、营养搭配、四季进补、疾病食疗等吃的学问。

## &lt;&lt;吃出健康来&gt;&gt;

## 书籍目录

1.健康饮食的原理 蛋白质——生命的物质基础 脂类——人体必需而又易惹麻烦的营养素 糖类——生命的供能物质 神奇的维生素 神秘的矿物质 谷类——适合中国人的传统主食2.食物营养大不同 五谷杂粮为主食 粗杂粮有益健康 植物蛋白营养好 果蔬健康好伙伴 适量肉类保健康 营养丰富水产品 生命之源蛋奶类 茶、酒及其他3.食物搭配有讲究 餐桌上的“防病搭档” 防病治病的药粥 教你吃出健康米饭来 苦味菜治疗疾病有奇效 蔬菜+水果+鱼——控制血压 蔬菜水果各司其职 茄子+蒜头——寒温调和 西兰花+番茄——抗癌作用1+1>2 补钙搭档 番茄搭配食疗法 八款降压美味汤 禽肉类的几种常用搭配 怎样吃肉才安全 怎样吃肉最营养 鳝鱼宜与藕合吃 牛奶的食疗搭配 豆腐巧搭配营养可增倍 牛奶豆奶搭配喝更科学 几种饮食搭配禁忌 涮羊肉别和这几种东西同吃 全球十大垃圾食品4.四季养生吃什么 四季气候的变化对人体的影响 春季季候特点和进补要点 夏季季候特点和进补要点 秋季季候特点和进补要点 冬季季候特点和进补要点5.疾病食疗一点通 支气管炎 哮喘 消化性溃疡 慢性胃炎 慢性腹泻 便秘 肝炎 肝硬化 胆囊炎和胆石症 胰腺炎 高血压病 冠心病 急性肾小球肾炎 肾病综合征 肾结石 糖尿病 痛风 肥胖症6.厨房宝典帮您忙 食物及餐具贮存常识 加工方法对营养素的影响 烹调方法对营养素的影响 科学选择和使用烹调用油 水的科学利用 烹调的最佳时间 不同炊具的科学利用 微波炉的科学利用 健康厨房总原则7.外出就餐小贴士 餐馆用餐的注意事项 一次性筷子真的卫生吗 不可过分依赖一次性湿巾 鲜奶好还是酸奶好 外出旅游用餐的注意事项8.食品安全知多少 国内外的食品安全现状 食品污染因素 食品安全建议

<<吃出健康来>>

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>