

<<来自营养医师的101个贴心叮咛>>

图书基本信息

书名：<<来自营养医师的101个贴心叮咛>>

13位ISBN编号：9787564012861

10位ISBN编号：7564012862

出版时间：2007-7

出版时间：北京理工大学出版社

作者：韩晓涛

页数：199

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>

<<来自营养医师的101个贴心叮咛>>

内容概要

这是一部可以改善人们身体素质的饮食宝典。
书中内容依据一线营养医师的门诊报告和大量的临床经验整理而成。
不仅讲述了五谷杂粮、蔬果、乳类和禽肉类的最佳饮食方案，同时给各类人群提出了科学的饮食计划，并附上了101个贴心叮咛，制订了营养人们全身的完美计划，是一本不可多得的营养管理手册和饮食指导！

<<来自营养医师的101个贴心叮咛>>

作者简介

韩晓涛，1989年毕业于哈尔滨医科大学，现就职于中国航空中心医院北美CE基地，神经科副主任，副主任医师。

主要研究方向：神经营养与康复、航空医学。
系航空营养专家组专家。

<<来自营养医师的101个贴心叮咛>>

书籍目录

第一章 最好的药物是食物1. 营养均衡才会健康 贴心叮咛1：摄取营养要均衡2. 药疗不如食疗 贴心叮咛2：是药三分毒3. 五谷杂粮能治病 贴心叮咛3：粗粮的科学吃法4. 水果的食疗作用 贴心叮咛4：吃水果要知道其属性5. 蔬菜的食疗作用 贴心叮咛5：不要只吃蔬菜不吃肉6. 肉类食物的食疗作用 贴心叮咛6：吃肉每天别超过200克7. 海鲜类食物的食疗作用 贴心叮咛7：购买海鲜须谨慎8. 豆制品的食疗作用 贴心叮咛8：豆制品并非人人皆宜第二章 缺什么就应补什么9. 维生素：维持生命的营养素 贴心叮咛9：服用维生素的时间有讲究10. 蛋白质：生活第一营养素 贴心叮咛10：摄取蛋白质西适量11. 脂肪：储存能量的重要物质 贴心叮咛11：肥胖是疾病的温床12. 糖类：人体主要热能的供给者 贴心叮咛12：有些人不宜多吃糖13. 钙：构成骨骼和牙齿的主要成分 贴心叮咛13：哪些人群需要补钙14. 铁：人体含量最高的微量元素 贴心叮咛14：用铁锅补铁不如吃血豆腐15. 碘：合成甲状腺素的重要物质 贴心叮咛15：碘过量危害健康16. 锌：“生命之花” 贴心叮咛16：补锌不可过度17. 镁：维持新陈代谢的重要物质 贴心叮咛17：不可忽视缺镁问题第三章 不可不知的营养常识18. 女性的饮食营养 贴心叮咛18：女性经期有些食品要忌口19. 男性的饮食营养 贴心叮咛19：男人健康饮食，习惯是关键20. 一日三餐要吃好 贴心叮咛20：早餐要吃热21. 饭前先喝汤，胜过良药方 贴心叮咛21：喝汤时间有讲究22. 每天喝水八大杯 贴心叮咛22：4种水不能喝23. 每天吃1个鸡蛋 贴心叮咛23：不宜吃未煮熟的鸡蛋24. 每天喝1杯牛奶 贴心叮咛24：这些人何不宜喝牛奶25. 常吃素食有益健康 贴心叮咛25：女性不宜长期食素26. 冬吃萝卜，夏吃姜 贴心叮咛26：食用萝卜和生姜的禁忌27. 常喝茶好处多 贴心叮咛27：10种人不宜多喝茶28. 吃人参不如吃大蒜 贴心叮咛28：大蒜熟吃不如生吃29. 多数蔬菜生吃最有营养 贴心叮咛29：有的蔬菜还是熟吃好30. 有些东西不能吃 贴心叮咛30：千万别“拼死吃河豚” 31. 走出一些饮食误区 贴心叮咛31：鸡越老鸡头毒性越大第四章 吃的好，不代表营养好32. 膳食的合理调配 贴心叮咛32：应注意食物的配伍问题33. 饮食要五味调和 贴心叮咛33：调味出错有补救34. 按四季调整饮食 贴心叮咛34：多食秋瓜易坏肚35. 因人体质调饮食 贴心叮咛35：体虚进补需谨慎36. 因病调饮食 贴心叮咛36：糖尿病患者需慎吃水果37. 最佳的食物搭配 贴心叮咛37：黄花菜的最佳搭配38. 这些食物不能一起吃 贴心叮咛38：熬猪骨汤不要放醋第五章 小心掉进食品的“温柔陷阱”39. 油炸类食品：心血管疾病的元凶 贴心叮咛39：远离“香”，的诱惑40. 腌制类食品：含有致癌物质亚硝胺 贴心叮咛40：腌制咸菜要把握好腌制时间41. 加工肉类食品：含大量防腐剂 贴心叮咛41：不宜多吃香肠42. 饼干类食品：营养成分低 贴心叮咛42：常吃饼干会使人更胖43. 汽水可乐类食品：会带走体内大量的钙 贴心叮咛43：饱餐后不要喝汽水44. 方便类食品：只有热量，没有营养 贴心叮咛44：不宜长期食用方便面45. 罐头类食品：破坏维生素，使蛋白质变性 贴心叮咛45：少让孩子吃罐头46. 话梅蜜饯类食品：含有亚硝酸盐 贴心叮咛46：食用水果干更好47. 冷冻甜品类食品：容易导致肥胖 贴心叮咛47：冰棍、雪糕宜少吃.....第六章 警惕营养悄悄流失第七章 特殊人群容易营养失衡第八章 抓牢你的营养“救生圈”第九章 给身体加一道“防护服”第十章 用营养塑造全身上下

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>