

<<营养顾问>>

图书基本信息

书名：<<营养顾问>>

13位ISBN编号：9787806718100

10位ISBN编号：7806718109

出版时间：2007-10

出版时间：鹭江出版社

作者：徐丽

页数：161

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>

<<营养顾问>>

内容概要

忙碌的工作、巨大的压力、日渐老化的身体——健康已经离我们越来越远！而我们要保持健康的体魄，首先要了解我们每天进口的食物都含哪些成分。吃了之后会对我们的身体有哪方面的帮助。

专家提示：每个人都应该有选择性地食用一些对自己身体有益的食物。而现实生活中，许多人盲目地食用一些自己认为最有营养的食物，缘木求鱼，南辕北辙，最终让身体健康状况每况愈下。

其主要原因是：不该吃的吃多了，该进口的还在菜市场摆着！

《营养顾问》正是出于以上考虑，给大家提供一些最基本、最实用的营养健康知识，让大家在平常的生活中轻松地调节自己的饮食习惯，从而提高自己的健康水平。

作者徐丽女士，曾获硕士学位，现供职于中华医学会。

徐丽女士本人在养生保健、营养健康方面有深厚的研究，曾多次给各大企事业单位做大型讲座。由于职业的原因，她曾经大量接触许多营养、健康方面的专家学者，再加上她自身勤奋好学，很快就成为这一方面的专家。

稿件内容都是她向许多专家学习、研究、求实、考证的理论，再加上学员的真实反馈，可谓是学院派的权威知识经过了广大听众的检验。

徐丽女士认为，目前中国并不缺少食物，也不缺少专业理论，而现实中却出现了两种极端的情况。一方面，随着人们生活水平的提高，人们胡吃乱喝，饮食不当，这是造成人们身体状况不佳的主要原因之一；另一方面。

来源于国家相关权威机构的理论知识被束之高阁。

信息的不对称，造成了这种尴尬的局面。

在这种情况下，有许多营养健康方面的专家在呼吁：当今我国人民的身体素质已经影响到国家整体发展大计。

因此，普及营养健康知识已经迫在眉睫。

但愿读过此书的人，能够及时找到属于自己的健康。

<<营养顾问>>

书籍目录

第1章 谷类——人体能量的主要来源 谷类籽粒的结构与营养素分布 谷类食物的营养成分和组成特点 谷类的合理利用 常见谷类食物的营养价值第2章 豆类——多吃身体才好 豆类的主要营养成分及组成特点 豆制品的营养成分 影响豆类营养的因素及其合理利用 豆类中主要的天然活性成分 常见豆类食品的营养价值第3章 蔬菜——维持机体平衡的“碱性食品” 蔬菜的主要营养成分及组成特点 常见蔬菜的合理利用 常见蔬菜的营养价值第4章 水果——吃前须分寒和热 水果的主要营养成分 水果的合理利用 常见水果的营养价值第5章 畜禽肉——最容易让人发胖 畜禽肉的主要营养成分及组成特点 畜禽肉的合理利用第6章 鸡蛋 - - 一天一个最好第7章 水产 - - 蛋白质含最最高第8章 乳类 - - 营养素最齐全第9章 调味品 - - 不可忽视的少数派营养因子第10章 食用油 - - 使用要节制第11章 饮料与甜品 - - 认清“双面”食物

<<营养顾问>>

编辑推荐

请名家做营养顾问，发现普通食物中的丰富营养。

忙碌的工作、巨大的压力、日渐老化的身体——健康已经离我们越来越远！

而我们要保持健康的体魄，首先要了解我们每天进口的食物都含哪些成分。

吃了之后会对我们的身体有哪方面的帮助。

专家提示：每个人都应该有选择性地食用一些对自己身体有益的食物。

而现实生活中，许多人盲目地食用一些自己认为最有营养的食物，缘木求鱼，南辕北辙，最终让身体健康状况每况愈下。

其主要原因是：不该吃的吃多了，该进口的还在菜市场摆着！

但愿读过此书的人，能够及时找到属于自己的健康。

苹果皮，削还是不削？

黄瓜，减肥还是增肥？

怎样喝酒才能促进健康？

豆浆和鸡蛋可以一起食用吗？

吃什么能缓解考生们的紧张情绪？

为什么妇女每天需要吃500克白菜？

小葱拌豆腐，是可口凉菜还是危险食品？

……你也对这些问题感到疑惑吗？

那么，别再犹豫，马上翻阅此书吧！

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>