

<<食物营养宝典>>

图书基本信息

书名：<<食物营养宝典>>

13位ISBN编号：9787030207005

10位ISBN编号：7030207009

出版时间：2009-1

出版时间：科学出版社

作者：杨月欣

页数：359

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>

## <<食物营养宝典>>

### 内容概要

本书系由我国营养学权威专家主编，是现代家庭必备的健康参考书。

本书共分四大部分，介绍了近20种营养素的100种食物排行表，解读了1000余种食物和235款菜肴的营养成分，方便家庭营养配餐应用。

使用本书不但可以使您了解和学习食物营养知识，还可以帮助您科学选择食物、健康烹饪，轻松完成膳食搭配、菜肴制作。

本书是您平衡膳食的开始，全家健康生活的指南！

认识食物的营养成分，是合理饮食的第一步。

平衡合理的膳食是祛病强身、保障健康的重要途径。

选择什么样的食物，就选择了什么样的生活，全家人的健康就在您的手中！

<<食物营养宝典>>

作者简介

杨月欣，营养学教授，博士生导师，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任。

社会兼职主要有：联合国粮食及农业组织东北亚食物信息中心(FAO—NEASIAF00DS)主席，中国营养学会副秘书长、营养与保健食品分会主任委员，中国食品科技学会营养支持专业委

## 书籍目录

第一部分 科学选择食物 高能量与低能量食物 食物中的三大能量营养素 过量与不足的危害 人体每天需要多少能量 100种高能量食物排行表 100种低能量食物排行表 高蛋白质与低蛋白食物 蛋白质——生命的象征 过量与不足的危害 每天吃多少蛋白质合适 哪些食物蛋白质含量高 100种高蛋白食物排行表 100种低蛋白食物排行表 含30克蛋白质的食物量 高脂肪与低脂肪食物 脂肪, 敌人还是朋友 过量与不足的危害 每天吃多少脂肪合适 看得见和看不见的脂肪 100种高脂肪食物排行表 100种低脂肪食物排行表 高胆固醇与低胆固醇食物 胆固醇对人体的作用 过量与不足的危害 如何维持正常的胆固醇水平 高胆固醇血症患者怎么吃 100种高胆固醇食物排行表 100种低胆固醇食物排行表 含300毫克胆固醇的食物量 高碳水化合物与低碳水化合物食物 碳水化合物知多少 过量与不足的危害 碳水化合物从何而来 100种高碳水化合物食物排行表 富含维生素A和β-胡萝卜素的食物 维生素A的生理作用 过量与不足的危害 每天需要多少维生素A 维生素A和B<sub>2</sub>、胡萝卜素的来源 100种富含维生素A和B<sub>2</sub>、胡萝卜素的 食物排行表 富含维生素C的食物 维生素C——重要抗氧化剂 过量与不足的危害 每天需要多少维生素C 维生素C的食物来源 100种富含维生素C的食物排行表 富含维生素B<sub>1</sub>的食物 维生素B<sub>1</sub>的生理作用 每天需要多少维生素B<sub>1</sub> 维生素B<sub>1</sub>的食物来源 100种富含维生素B<sub>1</sub>的食物排行表 富含维生素B<sub>2</sub>的食物 维生素B<sub>2</sub>的生理作用 每天需要多少维生素B<sub>2</sub> 维生素B<sub>2</sub>的食物来源 100种富含维生素B<sub>2</sub>的食物排行表 高钙食物 钙——人体的钢筋 过量与不足的危害 每天摄入多少钙合适 哪些食物含钙丰富 100种高钙食物排行表 含300毫克钙的食物量 高锌食物 锌——生命之花 过量与不足的危害 每天摄入多少锌合适 锌的食物来源 100种高锌食物排行表 高铁食物 铁——血液里的功臣 过量与不足的危害 每天摄入多少铁合适 铁的食物来源 100种高铁食物排行表 高硒食物 硒——保护心血管的元素 过量与不足的危害 每天摄入多少硒合适 硒的食物来源 100种高硒食物排行表 高碘食物 碘——人体不可缺少的元素 过量与不足的危害 每天摄入多少碘合适 碘的食物来源 100种高碘食物排行表 高钾食物 钾——维持细胞运行正常 过量与不足的危害 每天摄入多少钾合适 钾的食物来源 100种高钾食物排行表 低钠食物 过量与不足的危害 每天摄入多少钠合适 常见的含钠食物 100种低钠食物排行表 含6克氯化钠的食物量 高膳食纤维食物 膳食纤维的作用 摄入膳食纤维要适量 膳食纤维的食物来源 100种高膳食纤维食物排行表 富含大豆异黄酮的食物 大豆异黄酮——植物雌激素 大豆异黄酮的摄入量 大豆异黄酮的食物来源 高嘌呤与低嘌呤食物 嘌呤是什么 过量与不足的危害 嘌呤的食物来源

第二部分 健康烹饪指南 味道由来 单味调味品 复合调味品 油 油的种类及其脂肪酸构成 油在烹饪中的作用 油的使用方法 油脂在日常贮藏和烹饪加工中的 注意事项 盐 盐的种类 盐的作用 盐的使用方法 看不见的盐更可怕 糖 糖的种类 糖在烹饪中的作用 糖的成分及甜度 糖的使用方法 味精和鸡精 味精与鸡精的组成成分 怎样使用味精 怎样使用鸡精 其他调味品 酱油 醋 料酒 葱、姜、蒜 各种调味品的作用及营养成分 三餐膳食调理 食物搭配原则 三餐膳食示例 蔬菜烹调后营养素的损失 动物性食物烹调后营养素的损失

第三部分 点餐营养指南 30款高端珍品菜肴及其营养成分 80款海鲜类菜肴及其营养成分 60款肉蛋类菜肴及其营养成分 60款蔬菜与豆制品类菜肴及其营养成分 5款汤类菜肴及其营养成分

第四部分 食物营养总览 谷、薯、豆类食物营养成分表 蔬菜、菌藻类食物营养成分表 水果、坚果类食物营养成分表 畜、禽肉及蛋类食物营养成分表 水产类食物营养成分表 养生食物营养成分表

## 章节摘录

第一部分 科学选择食物高能量与低能量食物能量是人体活动的动力，如同汽车离不开汽油一样，没有能量人们什么都不能做。

在日常生活中，如果您体内的能量不足，就会觉得懒洋洋的，没有精神，或者感到精疲力尽。

如果您选择了充足而又适宜的优质“燃料”，那么您就会感到精力充沛，身体健康。

食物中的三大能量营养素食物中含有人体所需要的各种营养素，但可提供能量的只有蛋白质、脂肪和碳水化合物三种营养素。

因此，它们又被称为“能量营养素”。

比如您吃了一个馒头，根据其所含的蛋白质、脂肪和碳水化合物的多少，就可以算出馒头的能量值是多少了。

过量与不足的危害一般情况下，健康成年人每天摄人的能量只有与所消耗的能量相等，才能维持平衡状态。

能量摄入不足或摄入过剩都对健康不利。

经常摄入高能量食物，往往会因摄入能量过剩而引起超重或肥胖；经常摄入低能量食物，则有可能因能量摄入不足而导致消瘦。

如果能量摄入过多而体力活动不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存起来，逐渐导致肥胖。

肥胖除使人行动不便、影响形象外，还容易引发多种慢性疾病，如冠心病、脂代谢紊乱、糖尿病、骨关节病以及一些恶性肿瘤等。

相反，如果人体摄入的能量不足，运动或劳动量过大，机体则会动用自身储备的能量，甚至消耗自身的组织以满足生命活动所需的能量，久之就会引起消瘦。

如果长期能量摄入不足，且同时伴有营养不良，可导致生长发育迟缓、消瘦、水肿，甚至死亡。

## <<食物营养宝典>>

### 媒体关注与评论

营养来自食物。

源于食物中的营养素。

了解食物营养成分。

保持膳食平衡是祛病强身。

提高全民健康素质的重要途径。

——中国营养学会原理事长 《营养学报》主编 顾景范 食物营养成分数据是我们研究所近50年的工作积累，集中了日常生活常见食物，汇集了与人体健康密切相关的营养素，希望大家都能了解这些知识。

用于安排平衡膳食，促进家庭成员身体健康。

——中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长 翟凤英 对健康而言，没有什么能比合理饮食更重要。

认识食物的营养成分，是合理饮食的第一步！

——上海营养学会原理事长 柳启沛 营养师是人类健康的使者，了解食物、认识营养是工作实践的第一步！

——北京营养学会理事长 李勇 选择什么样的食物，就选择了什么样的生活，你的健康就在你自己手中！

——天津营养学会理事长 付金如 健康生活从食物开始，拥有本书。

食物营养信息来得方便又快捷。

——重庆营养学会理事长 糜漫天 本书助您透彻认识食物的营养，实践营养，维护家人健康。

——广东省营养学会理事长 苏宜香 一大批营养科学工作者50年的工作积累；一大批营养学专家长期实践的智慧结晶。

——黑龙江省营养学会理事长 崔洪斌 保障家人营养和健康，是一个妻子和母亲的责任。

认识食物的营养，是家人健康的开始。

——江苏省营养学会理事长 蔡云清 最信赖的健康生活指南，最丰富的食物营养资讯，拥有它将影响您的一生。

——四川省营养学会理事长 张立实

<<食物营养宝典>>

编辑推荐

《食物营养宝典》由中国营养学会10位权威专家联合推荐，营养学家50年科研数据精心总结，1000种食物235款菜肴营养成分实用解读。

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>