

<<全家吃出健康来>>

图书基本信息

书名：<<全家吃出健康来>>

13位ISBN编号：9787117056168

10位ISBN编号：7117056169

出版时间：2003-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：胡承康主编

页数：428

字数：279000

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>

<<全家吃出健康来>>

内容概要

全书分为15部分316节，以“三口之家”或是“一这三代”为读者对象。以贴切、生动、形象的叙述，为您提供具体与系统的营养科学知识和科学膳食方法。深入浅出地讲解了“生命首先在于营养与平衡膳食”的基本科学道理，简明扼要地介绍了家常营养与美食、烹饪的基本科学做法等等。

从而使您不出家门即能学到如何购买食物、制作食谱、看菜吃饭等一整套营养科学与实践经验。

本书可以说是增进您全家人健康、确保您家庭经验可持续发展的一张极其重要的“保险单”。本书旨在通过“家庭营养‘咨询站’”，“家常食物的保健作用”、“家常吃的卫生”等有关部分的科普介绍，使农村家庭走出“三个对蛋换一包方面”、富裕家庭走出“山珍海味+保健品”的营养误区，同时使广大城乡居民树立起科学合理的营养观，从而在您温馨的家庭港湾里《全家吃出健康来》

！
！

<<全家吃出健康来>>

书籍目录

一 生命首先在于营养 1 “人类生存”话营养 2 人体是由各种营养素营造 3 生命的“载体”蛋白质
4 生命的“粮仓”——碳水化合物 5 生命的“配电站”——脂肪 6 生命的“动力元素”——矿物质
7 生命的“小天使”——维生素 8 生命的“摇监”——水 9 肠道内的“清洁工”膳食纤维 10
生命的能源——能量 11 营养是孩子生长的“建筑材料” 12 营养与孩子“赶上生长” 13 营养与
身体素质 14 营养与身体免疫力 15 营养与健康长寿二 家常营养与平衡膳食 1 什么叫合理营养 2 什
么叫平衡膳食 3 为什么要膳食搭配 4 营养膳食的主食搭配 5 营养膳食的荤素搭配 6 营养膳食的
粗细搭配 7 营养膳食的多样搭配 8 营养膳食的水陆搭配 9 合理用膳的饥饱平衡 10 合理用膳的摄
排平衡 11 合理用膳的酸碱平衡 12 合理用膳的热寒平衡 13 合理用膳的五味平衡 14 营养就在一
日三餐里 15 不容忽视的早餐营养 16 营养早餐食谱的设计 17 至关重要的午餐营养 18 营养午餐
食谱的设计 19 不可轻视的晚餐营养 20 营养晚餐食谱的设计 21 正确对待学校的课间加餐 22 夜
点是否一定要吃 23 吃零食的利与弊 24 节食有害健康 25 贪食同样有害健康 26 确定你是膳食营
养原则三 家常营养与美食四 家常营养与烹饪五 家常食物的科学制作六 家庭日常膳食的科学吃法七 家
常食物的相克与不宜八 家庭营养“咨询站”九 营养与营养相关性疾病的防治十 家常食物的保健作用
十一 食品的选购与烹饪十二 家常吃的卫生十三 常见食中中毒预防十四 家常药膳与营养保健十五 膳食
指南与食物营养简表

<<全家吃出健康来>>

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>