

<<营养早餐65例>>

图书基本信息

书名：<<营养早餐65例>>

13位ISBN编号：9787122107350

10位ISBN编号：7122107353

出版时间：2011-6

出版单位：化学工业

作者：食尚文化 编

页数：114

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>

<<营养早餐65例>>

内容概要

《营养早餐65例》讲述了1本好书，早餐不再愁，65例超多营养组合，中餐西餐各具特色，10分钟快速搞定，给孩子一个健康安全的早餐！

《营养早餐65例》根据早餐人体营养的需求，对早餐进行了科学合理的搭配，内容丰富，形式多样，使我们的早餐桌不再单调。

<<营养早餐65例>>

书籍目录

Part1 营养早餐必读一、早餐的重要性 / 1二、不吃早餐的危害 / 1三、什么是营养早餐 / 2四、营养早餐的搭配原则 / 2Part2 15款中式营养早餐香菇田园蔬菜粥+野山椒拌木耳+煮鸡蛋+馒头 / 4香甜玉米粥+黄瓜鸡丝+煮鸡蛋 / 6牛奶小米粥+凉拌白菜帮+单面煎蛋 / 8红枣小米粥+凉拌四季豆+香甜玉米饼 / 10莲子薏米粥+辣椒面拌沙参+豆浆+煮鸡蛋 / 12浓香紫米粥+爽口菜心+豆奶 / 13花生红枣粥+凉拌干张+火龙果汁 / 14大枣芋头粥+蒜茸肘花+海鲜馅饼 / 17皮蛋瘦肉粥+香酥银鱼+豆浆 / 18鸡心粥+韩酱拌蒜薹+香葱薄饼 / 20苦瓜绿豆粥+凉拌大骨肉+香甜玉米饼 / 22杂粮彩豆粥+三鲜烧卖+牛奶 / 24香滑西米红豆粥+鸡肉小笼包+辣椒面拌沙参 / 26蛭子海带绿豆粥+韩式泡白菜+馒头+苹果汁 / 28大米粥+麻辣腐竹+三鲜烧卖 / 30Part3 18款西式营养早餐美味早餐包+早餐肠+牛奶 / 33红叶豆沙包+早餐肠+牛奶 / 34早餐肠比萨+单面煎蛋+牛奶 / 35烟熏鸡胸肉比萨+西瓜汁 / 36意式咖啡奶油蛋糕+煮鸡蛋+牛奶 / 37骨汤拉面+西瓜沙拉+煮鸡蛋 / 38火腿炒饭+单面煎蛋+火龙果汁 / 40早餐牛角包+早餐肠+牛奶 / 41玉米面包+早餐肠+苹果沙拉 / 42瑞士卷+煮鸡蛋+牛奶 / 44蓝莓芝士蛋糕+早餐肠+牛奶 / 45海鲜批萨+牛奶 / 46香草三文鱼片+单面煎蛋+橙汁 / 47意大利牛柳面+火龙果汁 / 48彩蔬螺旋粉+西瓜汁 / 49...
...Part4 10款快捷营养早餐Part5 5款补脑营养早餐Part6 5款补钙营养早餐Part7 12款营养套餐

<<营养早餐65例>>

章节摘录

版权页：插图：一、早餐的重要性合理膳食，就必须有科学的三餐搭配。

然而，由于现代社会工作生活节奏变快，很多人顾不上吃早餐，或者简单吃一些，油条+豆浆成了多数人不变的选择。

早餐对保障人体健康、维持体能、提高学习和工作效率至关重要。

长期不吃早餐不仅影响学习和工作，同时也会引发一些疾病，如胆结石、胃炎、皮肤粗糙、低血压等症。

目前，在中国有20%人群不吃早餐：剩下来的人群中又有一半以上早餐结构不合理。

因此，为了我们的健康，必须提高对早餐的重视，并制定一套科学合理、营养均衡的早餐模式。

本书根据早餐人体营养的需求，对早餐进行了科学合理的搭配，内容丰富，形式多样，使我们的早餐餐桌不再单调。

二、不吃早餐的危害1.容易引发肠炎。

不吃早餐打乱了消化系统的活动规律，所以很容易患肠胃疾病。

2.患心血管疾病的机会加大。

因为经过一夜的空腹，人体血液中的血小板黏度增加，血液黏稠度增高，血流缓慢，明显增加了中风和心脏病的风险。

缓慢的血流很容易在血管里形成小血凝块而阻塞血管，如果阻塞的是冠状动脉，就会引起心绞痛或心肌梗塞。

3.精力不集中，情绪低落。

经过一晚上的消化，前一天所吃的晚饭已经消耗的差不多了，体内血糖指数较低，这时如果不吃早餐补充能量，就会使以葡萄糖为能源的脑细胞活力不足，人就会出现疲倦，精神难以集中和记忆力下降的症状，反应迟钝。

4.容易衰老。

不吃早餐人体就会动用体内储存的糖元和蛋白质，时间长了会导致皮肤干燥、起皱和贫血。

早餐提供的能量和营养在全天的能量摄取中占有重要的地位，不吃早餐或者早餐质量不好是全天营养摄入不足的主要原因之一。

另外，不吃早餐，还容易患胃病、胆结石。

对于儿童，还会影响智力的发育。

<<营养早餐65例>>

编辑推荐

《营养早餐65例》：两个月早餐不重样。

<<营养早餐65例>>

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>