

<<食品热量一览表>>

图书基本信息

书名：<<食品热量一览表>>

13位ISBN编号：9787501951789

10位ISBN编号：7501951780

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[日] 牧野直子 编著

页数：159

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>

## <<食品热量一览表>>

### 内容概要

本书以食品热量为主，从常用食品的热量、胆固醇及纤维素三大直接影响饮食健康的营养成分入手，教会读者适量摄食，不过量、不少食的保持健康的重要营养法则，从而合理选择食物，获得均衡营养。

全书以浅显易懂的方式，搭配食物图片及数据，详细介绍了约650种日常生活常用的食品。

常见外食的营养及热量；不同烹饪方式的热量分析。

无论是对于现代病、瘦身的控制需求，还是专业方面的营养数据查询，本书都具有科学、实用的阅读收藏价值。

为了提高利用价值，本书还介绍了外食料理的热量数据及烹调的食品热量将会产生何种变化。透过本书，除了能够学会挑选食物外，也可以学到聪明的吃法。

食物的“热量”是人类生存不可或缺的物质。

但若摄取过量，将造成营养不均衡，甚至危及健康。

适量摄食，不过量，不少食，正是维持健康的重要法则。

希望本书能够帮助所有热爱生活的人们拥有健康、美味的饮食生活。

## <<食品热量一览表>>

### 书籍目录

本书的使用方法食品热量一览表谷物半成品油脂·砂糖点心·坚果·零食饮品乳·乳制品蛋·肉·鱼·豆制品蔬菜·薯类·水果  
外食热量一览表中式料理西式料理意式料理速食花式甜点不同烹调方式的热量一览表炸炒烤拌烫

<<食品热量一览表>>

编辑推荐

《食品热量一览表》能帮助所有热爱生活的人们拥有健康，美味的饮食生活。

<<食品热量一览表>>

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>