

<<营养自助手册>>

图书基本信息

书名：<<营养自助手册>>

13位ISBN编号：9787503834998

10位ISBN编号：7503834994

出版时间：2003-8-1

出版时间：中国林业出版社

作者：牛军红

页数：289

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>

<<营养自助手册>>

内容概要

家庭生活自助手册。

<<营养自助手册>>

书籍目录

前言第一章什么是营养第一节饮食新概念——吃出营养来第二节 营养“七兄弟”一、蛋白质二、脂肪三、糖类四、维生素五、无机盐六、水七、食物纤维八、各种营养素的相互关系第三节 营养从何而来一、蔬菜的营养价值二、肉类食品的营养价值三、蛋类食品的营养价值四、水产品的营养价值五、农产品的营养价值六、水果的营养价值七、调味品的营养价值第二章 营养平衡术第一节 你知道营养平衡吗第二节 让你了解营养平衡一、营养怎样平衡二、5项基本原则第三节 各类营养素平衡一、人体内的热能平衡二、人体内的酸碱平衡三、人体内的总氮平衡四、人体内的钙、磷平衡五、人体内的电解质平衡第四节 你了解膳食结构吗一、3种膳食结构二、膳食结构的调整第五节 你会食品搭配吗一、粗细搭配二、荤素搭配三、生熟搭配四、干稀搭配五、多品种搭配第六节 吃得要合理一、吃的学问二、不要乱吃第三章 不同人群的营养饮食第一节 小宝宝的营养饮食一、哪些母亲不宜哺乳二、乳母服药对孩子有影响三、婴儿的辅食添加.....

<<营养自助手册>>

章节摘录

木耳已成为日常菜肴中的珍品，烹饪前将木耳涨发后饬，可荤可素，适应多种烹法。

5. 冬瓜 冬瓜为葫芦科植物冬瓜的果实。

又名白瓜、白冬瓜、枕瓜、水芝。

全国各地均有栽培。

冬瓜为老幼皆宜的家常蔬菜，是众瓜蔬中惟一不含脂肪的菜品。

它含蛋白质、纤维素、维生素B1、B2及C、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素及烟酸等。

它所含丙醇二酸、可抑制糖类物质转化为脂肪，能防止人体的脂肪堆积，既是美容佳品，又可使人体瘦轻健。

营养学家指出，冬瓜因含钠量低，故是冠心病、高血压、肾脏病、浮肿病患者的佳品。

冬瓜偏凉，故虚寒滑泄者忌食。

6. 黄瓜 黄瓜，又名胡瓜。

原产在印度热带潮湿的森林地区。

在我国，已有2000多年的栽培历史了。

黄瓜的味道甘凉清脆，是人们喜食的一种蔬菜。

黄瓜的品种较多。

按其外形分类，大致可分为刺黄瓜，鞭黄瓜和秋黄瓜3种。

刺黄瓜的表面有突起的纵棱和果瘤，瘤上生白色刺毛。

它肉质脆嫩，味道清香。

鞭黄瓜形如长鞭，无果瘤和刺毛，品质稍次于刺黄瓜。

秋黄瓜，表面有小棱和刺毛，深绿的皮色富有光泽。

它肉厚汁多，味道鲜美。

黄瓜作为一种精细的蔬菜，食用方法很多。

它既能热炒，又能凉拌，还可加工成酱瓜、糖瓜。

黄瓜的营养也较丰富。

每100克可食部分中，含蛋白质0.6克，脂肪0.2克，粗纤维0.3克，钙19毫克，磷29毫克，维生素C6毫克。

值得一提的是，黄瓜中的纤维素非常娇嫩。

这对促进肠道中甲败食物的排泄和降低胆固醇都有一定作用。

鲜黄瓜中还含有丙醇二酸，能抑制糖类物质转变成脂肪。

因此，多吃黄瓜可达到减肥的效果。

黄瓜中还含有一种叫做胨化酶的物质，可以促进人体内蛋白质食物的消化吸收。

黄瓜还有一股独特的清香味。

这主要是一些醇、醛化合物散发出来的。

事实表明，黄瓜作为蔬菜烹调的同时，也可作为水果食用。

它能解渴疗饥，生津滋液。

7. 番茄 为茄科植物番茄的新鲜果实，又名西红柿、洋柿子，相传它原产南美洲的秘鲁一带。

我国栽培番茄历史已有2000年，现大部分地区都生产。

番茄既是蔬菜，又具有水果的特征，国外有“金苹果”“爱情果”之美称。

从其形状、色泽、营养成分等方面衡量，可堪称为菜中之果。

新鲜的番茄酸甜适口，人们常把它作为水果生食。

若将它和鱼、肉、蛋搭配做菜肴、做汤，那味道十分鲜美。

番茄富含维生素A、B1、B2、C、核黄素、硫胺素、胡萝卜素、钙、磷、铁、烟酸、微量元素及柠檬酸、多种酶等。

其中烟酸含量堪称果品之冠，维生素含量竟比莴笋高15倍，硫胺素含量是苹果的3倍。

<<营养自助手册>>

8. 菠菜 菠菜, 又叫波斯菜、波棱菜、赤根菜、鹦鹉菜等。

它是一种营养丰富、味道鲜美的佳蔬。

菠菜叶绿根红, 细嫩柔软, 吃法很多。

可凉拌, 可炒食, 还可做汤, 或制成菜泥供幼儿食用。

菠菜好吃, 营养也丰富。

100克菠菜中含蛋白质2.5克。

这相当于两个鸡蛋的蛋白质含量。

100克菠菜中含胡萝卜素3.4毫克。

这比萝卜本身的含量还高。

经食用试验, 菠菜中的胡萝卜素特别容易被人体吸收, 在人体中可转化成维生素A。

100克菠菜含维生素C 3.8毫克, 比大白菜的含量高2倍, 比白萝卜高1倍。

每天, 成人食用100克菠菜便可满足机体一昼夜对维生素C的需要, 两昼夜对胡萝卜素的需要。

菠菜所含的酶对改善胃和胰腺的分泌功能有良好作用。

有的学者认为, 菠菜特别适用于儿童和病人的饮食。

因为菠菜中富含蛋白质、碳水化合物、维生素C、B、K、D和胡萝卜素。

这些营养对儿童的生长发育和病人恢复健康都是很有益的。

肉类食品的营养价值 肉类是屠宰的家畜、家禽经过加工整理后的整个肉体。

肉类分为家畜肉和家禽肉两类。

肉类食品有丰富的营养成分, 味道鲜美, 食用广泛, 是人类重要食品之一。

人体在生长发育和代谢过程中, 每天都需大量的优质蛋白和必需的脂肪酸, 这对人体组织的生长、建造与修补, 具有重要意义。

1. 猪肉 猪肉是人们生活中食用较多的肉品。

它味道鲜美, 香味诱人, 确为日常饮食不可缺少的美味佳肴。

人们喜食猪肉, 还因为它的营养丰富。

在500克瘦肉中, 含蛋白质84.5克, 钙55毫克, 肉食品能为人体提供脂肪, 供给人体的热能和必需脂肪酸, 而且肉类食物消化率高, 可达98%以上。

平时在正常的消化状态下, 所食的肉类, 几乎完磷850毫克, 铁12毫克, 维生素B₂ 2.65毫克, 维生素B₁₂ 0.6毫克, 尼克酸21毫克, 热量6800千焦耳。

需要指出的是, 猪肉中的蛋白质、脂肪等营养物质的多少, 跟肉质的肥瘦有密切关系。

瘦肉含蛋白质多些, 肥肉含蛋白质少些。

而脂肪的含量是肥肉多瘦肉少, 肉越肥含脂肪越多, 供给的热量也就越多。

特别值得一提的是, 猪肉烹调后, 有一部分蛋白质可浸于肉汤肾脏的排泄负担。

同时, 过多食用猪肉还会增强大肠里细菌的腐败作用, 产生较多的胺、酚等有毒物质, 若不及时排出体外, 对身体也是有害的。

2. 牛肉 牛的品种很多。

在我国, 一般分为黄牛、水牛和牦牛3种。

目前, 我国已开始菜牛的饲养, 但数量较少。

牛肉的营养很丰富, 是一种高蛋白的肉食品。

蛋白质的含量高达21%, 比猪肉、羊肉的含量都高。

牛肉的脂肪含量较低, 为10.2%, 比猪肉、羊肉的含量都少。

此外, 每100毫克牛肉中, 还含钙7毫克, 磷170毫克, 硫胺素0.07毫克, 核黄素0.15毫克, 尼克酸6毫克, 热量700千焦耳以及维生素B₁、B₂等营养成分。

牛肉含的蛋白质不仅数量多, 而且质量高。

它含有构成人体组织而又不能在人体内合成的高价氨基酸。

牛肉是向人们提供动物蛋白的重要来源之一, 牛肉中含的脂肪较少, 人们多吃一点, 既无油腻之感, 又不必有发胖之忧。

特别是患有冠心病、糖尿病及血管硬化的人, 吃牛肉比猪肉要好。

<<营养自助手册>>

3. 羊肉 羊肉的营养较全面。

每100克羊肉中含蛋白质13.3克, 脂肪34.6克, 糖0.6克, 热量1510千焦耳, 钙11毫克, 磷129毫克, 铁2毫克, 维生素B10.07毫克, B20.13毫克, 烟酸4.9毫克。

.....

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>