

<<营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<营养配餐>>

13位ISBN编号：9787504573001

10位ISBN编号：7504573000

出版时间：2008-11

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：刘方成 主编

页数：281

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>

<<营养配餐>>

内容概要

《营养配餐》是一本关于配餐与营养计算的专业用书，书中介绍了独立、完整的配餐体系和方便快捷的计算程序。

本书在简述人体需要的八种营养素的基础上介绍了确定合理膳食结构的一般方法，进而提供了食谱编制、配餐与营养计算、个体按身高体重配餐的方法，最后用大量的配餐实例，具体演示早餐、午餐、晚餐、加餐、全天用餐、外出就餐、健身美容配餐和季节套餐的动作过程。

读者在理解、熟练全书的进程中能够自然而然地掌握营养配餐的原则和方法。

本书可作为营养配餐工作人员的培训用书，也可作为营养工作者的工具书，还可供各类家庭、集体食堂、营养餐公司、饭店的膳食爱好者参考使用。

<<营养配餐>>

书籍目录

第一章 基本常识 第一节 人体需要的营养素 第二节 如何确定合理的膳食第二章 常用配餐 第一节 编制食谱 第二节 配餐与营养计算 第三节 按身高体重配餐第三章 合理膳食 第一节 早餐吃饱 第二节 午餐吃好 第三节 晚餐适量 第四节 加餐及时 第五节 全天配餐 第六节 外出就餐 第七节 健身美容配餐 第八节 季节套餐附录1附录2

章节摘录

插图：二、荤素搭配荤素搭配指的是膳食中动物性食物与植物性食物之间的合理调配。

荤素搭配是膳食营养平衡的重要手段，具有一定的科学价值。

1.荤素搭配有益于营养素的全面供给肉类食物中含有丰富的蛋白质，与蔬菜相配合可以弥补蔬菜中蛋白质含量颇低的缺陷；花生、松仁、核桃等坚果，与肉类原料相配合烹制出宫保鸡丁、松仁玉米、核桃鸭方，坚果可提供动物性食物所缺乏的必需脂肪酸和植物固醇；肝、蛋、奶等荤料可以补充素料中不含有的维生素A与维生素D，增补维生素B2与维生素B12，而蔬菜中所富含的维生素C、胡萝卜素和膳食纤维又是动物性食物所不具备的。

所以，荤与素的合理搭配，使营养互补、相得益彰，膳食中的营养素更加全面，具体情况见表2-1。

<<营养配餐>>

编辑推荐

《营养配餐》在编写过程中，得到中国著名营养专家李瑞芬、吴美云、李淑媛同志的大力支持，特别是中国营养学会、中国美食营养委员会和营养与食品安全所有关老师的帮助和指导，在此一并表示感谢。

《营养配餐》中不足之处欢迎指正。

<<营养配餐>>

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>