

<<科学饮食宜忌手册>>

图书基本信息

书名：<<科学饮食宜忌手册>>

13位ISBN编号：9787506469739

10位ISBN编号：7506469731

出版时间：2010-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：中国营养联盟

页数：280

字数：250000

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>

## <<科学饮食宜忌手册>>

### 内容概要

本书内容涵盖饮食宜忌的方方面面，包括食物饮食宜忌、常见病饮食宜忌、特定人群饮食宜忌、四季饮食宜忌、器皿宜忌和不同体质饮食宜忌，还有营养素摄入量参考和各种营养素的最佳食物来源，并赠送饮食宜忌精华拉页（内含发物介绍）。

## <<科学饮食宜忌手册>>

### 作者简介

中国营养联盟，是获得政府部门批准的，以“引领营养健康潮流，倡导营养健康生活”为根本宗旨的营养健康行业联盟平台；也是经国家广电总局批准的，国内首家拥有独立制作、发行和在全国范围内传播营养健康类视听节目资格的网络电视媒体。

中国营养联盟拥有“中国营养行业最具影响力品牌”、“中国十佳健康教育机构”、“国家五星级诚信示范单位”、“中国营养健康行业服务第一品牌”等荣誉称号。

中国营养联盟和国内优秀的营养专家联合打造了网上学习课程，联盟讲师团走进学校、社区、政府机关、企业、培训机构等，举办多种形式的营养专题讲座，普及营养知识，并将不断组织专家为社会编写出更多优秀的营养知识科普读物。

中国营养联盟受政府部门、国家营养权威机构及营养专家的授权与委托，不定期向社会发布最新科研成果及权威信息。

中国教育电视台、《人民日报》、《光明日报》、《经济日报》、《科技日报》、《文汇报》、《法制晚报》、《京华时报》、人民网、新华网、新浪网、搜狐网等300多家媒体对中国营养联盟进行过宣传报道。

<<科学饮食宜忌手册>>

书籍目录

第一章 食物饮食宜忌

蔬菜类

白萝卜(菜菔)

胡萝卜(金笋、黄萝卜)

旱芹

水芹菜(香芹)

油菜(油白菜、青菜、苦菜)

菠菜(赤根菜、鹦鹉菜)

圆白菜(卷心菜、洋白菜)

洋葱(圆葱、葱头)

蒜苗(蒜薹、蒜毫)

韭菜(长生菜、起阳草)

百合(百合蒜、蒜脑薯)

茭白(水笋、菱白笋)

竹笋(笋、竹芽)

芦笋(龙须菜、石刁柏)

莴笋(莴苣、青笋)

生菜(叶用莴笋)

芥蓝(白花芥蓝)

小白菜(鸡毛菜)

大头菜(芜菁、芥菜疙瘩)

菜花(菜花、球花甘蓝)

雪里蕻(雪菜、春不老)

马齿苋(长命菜、麻绳菜)

豆瓣菜(水生菜、西洋菜)

苋菜(长寿菜、赤苋)

莼菜(水葵、马蹄菜)

苦菜

蕨菜(拳头菜、猫爪、龙头菜)

荠菜(净肠草、清明菜)

茼蒿(蓬蒿、蒿菜)

茄子(落苏、昆仑瓜)

青椒(大椒、灯笼椒)

莲藕(水芙蓉、莲根)

牛蒡(牛菜、东洋萝卜)

土豆(马铃薯、洋芋)

山药(薯蓣、山薯)

甘薯(红薯、地瓜)

芋头

魔芋

荸荠(马蹄、地栗)

慈姑(燕尾草、白地栗)

生姜(姜)

大蒜(蒜、胡蒜)

葱

## <<科学饮食宜忌手册>>

空心菜(蕹菜、通心菜)  
香椿(香椿芽、香椿头)  
香菜(芫荽)  
辣椒(辣子、辣角)  
西红柿(番茄、洋柿子)  
黄瓜(胡瓜、青瓜)  
苦瓜(凉瓜)  
丝瓜(天罗)  
南瓜(倭瓜、金瓜)  
西葫芦(美洲南瓜、茭瓜)  
冬瓜(枕瓜、白瓜)  
佛手瓜(合掌瓜、福寿瓜)  
菜瓜(生瓜、白瓜)  
黄豆芽  
绿豆芽  
豆角(菜豆、四季豆)  
豌豆(荷兰豆)  
豌豆苗(寒豆苗)  
海带(昆布、江白菜)  
紫菜(子菜、紫英)  
螺旋藻  
裙带菜

.....

肉类  
谷类及杂粮  
水产类  
蛋奶类  
水果类  
菌类  
干果类  
饮品类  
药食类  
调料及其他

### 第二章 常见疾病饮食宜忌

消化系统  
神经系统  
呼吸系统  
心血管系统  
内分泌系统  
泌尿及生殖系统  
五官科学常见疾病  
皮肤科常见疾病  
其他疾病

### 第三章 特定人群饮食宜忌

婴儿(0-1岁)  
幼儿(1-3岁)  
孕妇

<<科学饮食宜忌手册>>

产妇

女性经期

青少年

中年人

老年人

高温工作者

夜班工作者

运动者

辐射环境下工作者

第四章 四季饮食宜忌

第五章 器皿宜忌

第六章 不同体质饮食宜忌

附录：每日营养素推荐摄入量

## <<科学饮食宜忌手册>>

### 章节摘录

插图：芥蓝中含有生物碱，这使它带有一定的苦味，能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。

芥蓝中另一种独特的苦味成分是金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热作用。

芥蓝中含有大量粗纤维，能防止便秘。

芥蓝中含有的硫代葡萄糖苷，这是强有力的抗癌成分。

经常食用芥蓝可降低胆固醇、软化血管、预防心脏病。

小白菜有治疗肺热咳嗽、便秘、丹毒等疾病的作用。

小白菜含维生素B，维生素Be、泛酸等营养素。

具有缓解精神紧张的功效。

小白菜富含维生素C、B族维生素、钾、硒等营养素，有利于预防心血管疾病，降低患癌症的概率。

小白菜中含有大量粗纤维，可防止血浆胆固醇形成，促使胆固醇代谢物胆酸排出体外，以减少动脉粥样硬化的形成，从而保持血管弹性，并能促进肠道蠕动，保持大便通畅。

小白菜含钙量高，是防治骨质疏松、软骨病的理想蔬菜。

## <<科学饮食宜忌手册>>

### 编辑推荐

《科学饮食宜忌手册》：一册在手，健康无忧，国际营养顾问协会权威推荐，20位营养专家与医学专家联手力作。

你知道怎么吃萝卜青菜更科学吗?怎么吃更营养，怎么吃对身体不好?你知道自己是什么体质吗?你的体质适合吃什么食物?熬夜该吃些什么?什么食物能对抗辐射?婴幼儿、孕产妇哪些东西不能吃?老年人怎么吃才能延缓衰老?青少年怎么吃才能提高学习效率?高血压、糖尿病、肥胖、便秘、感冒、咳嗽...在饮食上有什么宜忌?有事没事翻翻《科学饮食宜忌手册》，提高你的“吃”商，为健康保驾护航!



<<科学饮食宜忌手册>>

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>