

<<食物营养与饮食保健知识问答>>

图书基本信息

书名：<<食物营养与饮食保健知识问答>>

13位ISBN编号：9787506636520

10位ISBN编号：7506636522

出版时间：2005-1

出版时间：中国标准出版社

作者：傅德成 编,冯彦军 编

页数：416

字数：358000

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>

## <<食物营养与饮食保健知识问答>>

### 内容概要

随着科学的发展和人民生活水平的提高，在现代生活中人们的饮食观念发生了明显的变化，在追求食物色、香、味、型的同时，还注重食物的搭配，吃得合理，符合机体的营养要求以利于身体的健康，因此说普及营养与科学饮食知识，让每一个公民都熟悉这方面的知识，就显得十分必要和迫切了。为此我们参考了大量国内外文献和资料，组织有关专家和学者撰写了《食物营养与饮食保健知识问答》一书，本书以问答形式详细阐述了大约300余种动物性食物、植物性食物和其他类食物所含的营养成分以及保健和药用价值，并且着重介绍了食物与人、食物与食物、食物与药物、食物与烹调、食物与食用方法和食物与饮食量的多少等之间的饮食禁忌和不宜的问题。

食物营养与饮食的矛盾是人们日常生活中经常遇到并且不可回避的问题，必须引起每个家庭每个人的高度重视，人类在漫长的生活实践中，已经总结出了非常丰富的经验，中国传统医学及养生学也为此提供了大量宝贵的遗产。

而现代医学和营养学又对以往的经验 and 理论进行了科学系统化的整理和发展，至此食物的营养与饮食的忌宜知识，已成为人们必须具备的现代科学知识，也是人们进行养生、防病治病，以求延年益寿不可忽视的一个重要问题。

本书目录中从第二部分粮油类及其制品至第八部分其他类食品所涉及的问题依次为食品有哪些营养价值？

有哪些保健作用？

哪些情况不宜食用？

哪些情况禁忌食用？

比如：小麦（33.~36.），即：33.小麦有哪些营养价值？

34.小麦有哪些保健作用？

35.哪些情况不宜食用小麦？

36.哪些情况禁忌食用小麦？

依次类推。

## <<食物营养与饮食保健知识问答>>

### 书籍目录

- 第一部分 饮食保健基础知识
- 1.世界卫生组织 (WHO) 公布的全球十大垃圾食物有哪些?
  - 2.经常食用十大垃圾食物会引起哪些疾病?
  - 3.21世纪人类首选的十大健康食品有哪些?
  - 4.世界卫生组织提出的食品中安全十律有哪些内容?
  - 5.美国专家提出的延缓衰老食谱的内容有哪些?
  - 6.菲律宾提出的老人保健饮食方案有哪六条?
  - 7.美国农业部和人类服务部对人体饮食营养提出了哪七条原则?
  - 8.日本秋田县实行的“低盐指导三十条”的具体内容是什么?
  - 9.美国“冠状动脉保护会”提出膳食上控制胆固醇的措施有哪些?
  - 10.平衡膳食的概念是什么?
  - 11.酸性食物和碱性食物是措什么?
  - 12.为何多吃碱性食物可有抗疲劳作用?
  - 13.为何蔬菜属于碱性食物呢?
- 有味酸的水果为何也属于碱性食物?
- 14.中医把食物分为哪“四气”?
  - 15.食性为寒性的食物有哪些?
- 有何作用?
- 16.食性为凉性的食物有哪些?
- 有何作用?
- 17.食性为平性的食物有哪些?
- 有何作用?
- 18.食性为温性的食物有哪些?
- 有何作用?
- 19.食性为热性的食物有哪些?
- 有何作用?
- 20.中医把食物分成哪“五味”?
  - 21.食性为酸味食物有哪些?
- 有何作用?
- 22.食性为苦味食物有哪些?
- 有何作用?
- 23.食性为甘味食物有哪些?
- 有何作用?
- 24.食性为辛味食物有哪些?
- 有何作用?
- 25.食性为咸味食物有哪些?
- 有何作用?
- 26.五味与五脏有何联系呢?
  - 27.何谓气虚症?
- 如何进行补食?
- 28.何谓血虚症?
- 如何进行食补?
- 29.何谓阴虚症?
- 如何进行食补?
- 30.何谓阳虚症?
- 如何进行食补?

<<食物营养与饮食保健知识问答>>

31.各种常用补益类的食物有哪些？

32.各种常用食疗类食物有哪些？

第二部分 粮油类及其制品 第三部分 畜禽肉类及其制品 第四部分 蛋、乳及其制品 第五部分 水产及其制品 第六部分 蔬菜 第七部分 水果及其制品 第八部分 其他类食品 附录 食物与医疗保健作用速查表 参考文献

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>