

<<专家谈饮食的宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<专家谈饮食的宜与忌>>

13位ISBN编号：9787509104682

10位ISBN编号：7509104688

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：田鸣华

页数：229

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>

## <<专家谈饮食的宜与忌>>

### 内容概要

《专家谈饮食的宜与忌》是一本由食品专家来教你如何吃得营养，吃得健康，吃得明白，吃得安全的书，正面地、详尽地解答了人们所关心的问题，如怎样吃才能做到膳食平衡，什么食物营养好，目前膳食中存在的问题与饮食误区，饮食中的宜与忌，厨房料理小常识，食疗小常识等。本书适合所有关心健康、关心吃得安全的人阅读。

## <<专家谈饮食的宜与忌>>

### 作者简介

田鸣华，1964年生于北京，1987年毕业于青岛海洋大学，主修食品工程专业。毕业后分配到北京市食品工业研究所，长期从事食品工艺研究和技术服务工作，现任高级工程师。在婴儿食品、方便食品、功能食品以及农副产品等方面有较深研究，致力于将中国的传统饮食文化与现代加工技术相结合，热心食品营养与安全方面的科普工作。在国家核心期刊上发表多篇论文并获奖，出版多部专业技术书籍和科普读物，如《泡菜酱腌菜的营养与家庭制作》、《调味美食的营养和家庭制作》、《食与健康》、《平衡膳食珍爱健康》、《科学饮食 健康伴您行》、《食问》等。现为中国食品科学技术学会会员，北京食品学会监事，北京市饮料协会专家委员会委员，北京市青少年科技活动专家指导委员会委员，北京市工程系列高级职称评审委员会评委。

<<专家谈饮食的宜与忌>>

书籍目录

第一章 怎样吃才能做到膳食平衡一、人体营养1.什么构成了我们的身体2.什么是营养 3.营养素有哪些4.营养素从何而来5.何谓宏量营养素和微量营养素6.营养素的作用有哪些7.食物中的营养在哪里被吸收二、饮食与健康1.健康的理念2.营养与健康的关系3.膳食平衡4.怎样吃才能做到膳食平衡第二章 什么食物营养好一、怎样吃才健康1.杂粮是宝2.精制米的得与失3.植物油营养价值各不同4.胆固醇是把“双刃剑” 5.粮谷类食物对控制胆固醇有益6.吃禽肉有益健康7.肉类的特性及烹饪技巧8.吃鸡蛋的理由9.吃蛋黄的量由10.牛奶的营养及功能因子11.何时喝牛奶最好12.牛奶应怎样喝13.多吃鱼好14.蔬菜的分类与营养 15.蔬菜的营养何时最丰富16.蔬菜颜色与营养17.“菠菜豆腐”可以吃18.生吃蔬菜好处多19.如何去掉蔬菜上的农药20.蔬菜汁的营养价值21.“怪味”蔬菜多数有益健康.....第三章 目前膳食中存在的问题与饮食误区第四章 饮食中的宜与忌第五章 厨房料理小常识第六章 食疗小常识附表

## <<专家谈饮食的宜与忌>>

### 编辑推荐

这是一本由食品专家来教你如何吃得营养，吃得健康，吃得明白，吃得安全的书，正面地、详尽地解答了人们所关心的问题，如怎样吃才能做到膳食平衡，什么食物营养好，目前膳食中存在的问题与饮食误区，饮食中的宜与忌，厨房料理小常识，食疗小常识等。本书适合所有关心健康、关心吃得安全的人阅读。

<<专家谈饮食的宜与忌>>

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>