

<<饮食保健全书>>

图书基本信息

书名：<<饮食保健全书>>

13位ISBN编号：9787534557262

10位ISBN编号：7534557267

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：窦国祥

页数：485

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>

<<饮食保健全书>>

内容概要

本书曾以《家庭饮食保健小百科》之名初版于1998年2月，到2003年1月，又以《饮食保健全书》再版，先后印刷10多次。

一日三餐是否合理、科学，是决定人体健康的主要因素。

既可以“病从口入”，也可以“病从口出”。

只要我们在日常饮食中认真学习饮食、营养、烹饪知识，做到趋利避害，我们的健康就有了良好的基础。

“人人都要饮食，人人都懂饮食”这是书写本书的宗旨。

全书分为营养学基础知识篇、常用食物功效篇、饮食卫生知识篇、常用保健菜肴和药膳篇、男女各期饮食篇、常见病饮食保健篇等6个部分。

<<饮食保健全书>>

书籍目录

- 营养学基础知识篇 基本知识 为何说“民以食为天”？
- 合理的营养要求有哪些？
 - 什么叫热量？
 - 人体每日需要多少热量？
 - 怎样计算食物中的热量？
- 蛋白质 何为蛋白质？
- 有哪些种类？
 - 氨基酸分哪两类？
 - 正常人每天补充多少氨基酸为宜？
 - 为什么氨基酸能增强记忆力？
 - 高血压、心脏病服用氨基酸有什么好处？
 - 为何说盲目补蛋白质粉没有必要？
 - 如何提高食物蛋白质的营养价值？
 - 高蛋白饮食可防脑溢血吗？
 - 何谓条件性必需氨基酸？
 - 哪些食物含有牛磺酸？
 - 哪些食物不含牛磺酸？
 - 富含精氨酸的食物有哪些？
 - 核酸的食物来源有哪些？
 - 过氧化氢酶、谷胱甘肽氧化酶的食物来源哪些？
- 脂肪 什么是脂肪？
- 哪些食物含胆固醇量较高？
 - 为何说植物油的营养价值较高？
 - 吃植物油是否多多益善？
 - 为何高脂肪膳食会导致听觉损害？
 - 升高高密度脂蛋白胆固醇有哪些方法？
 - 鱼油、鱼肝油、鲨鱼肝油有何不同？
 - 服深海鱼油为何会心情愉快？
 - 怎样鉴别鱼油的质量？
 - 为何说高脂肪饮食会引发肠癌？
 - 高脂饮食与乳腺癌发病有何关系？
 - 哪些脂肪与前列腺肥大有关？
 - 食用油放灶台边为何容易变质？
 - 正常人一天用多少烹饪油较合适？
 - 如何防止炸油劣变？
 - 为何说鹅鸭脂肪有益心脏健康？
 - 食用油分哪两大类？
 - 如何通过合理饮食预防高脂血症？
 - 服降脂类药物时宜选用何种食物油？
 - 如何防止油脂酸败？
 - 植物油出现哪些情况时不能再食用？
 - 花生油有哪些营养价值？
 - 黄豆油有哪些营养价值？
 - 菜子油有哪些营养价值？
 - 如何去除菜子油中的异味？

<<饮食保健全书>>

现在为何吃菜子油比较少？

芝麻油有哪些营养价值？

葵花子油有哪些营养价值？

玉米油有哪些营养价值？

橄榄油有哪些营养价值？

橄榄油有哪些保健作用？

橄榄油有哪些食用方法？

猪油有哪些营养价值？

猪油有哪些医药功用？

鱼肝油有哪些营养价值？

高血压病人为何宜用芝麻油？

如何注意食用油的标识？

碳水化合物常用食物功效篇饮食卫生知识篇常用保健菜肴和药膳篇男女各期饮食篇常见病饮食保健篇

<<饮食保健全书>>

编辑推荐

《饮食保健全书(第2版)》由江苏科学技术出版社出版。

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>