

<<营养保健指南>>

图书基本信息

书名：<<营养保健指南>>

13位ISBN编号：9787534937491

10位ISBN编号：7534937493

出版时间：2007-9

出版时间：河南科学技术出版社

作者：张三兴

页数：100

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>

## <<营养保健指南>>

### 内容概要

《营养保健指南》是以现代营养学、中医营养学理论和国家职业资格培训教材《营养配餐员》等为依据，用通俗、生动的歌谣笔法编著了70篇100首歌谣。

此外，还编入190种《食物性味表》及科普文章《正确认识维生素和科学利用维生素》。

希望读者能在轻松的阅读中获得饮食科技知识和平衡营养的方法，以期对提高大众的科学营养意识，提高其健康水平，预防各种营养不良性疾病有所裨益。

《营养保健指南》可供城乡广大群众及各类营养培训班学员阅读参考。

## &lt;&lt;营养保健指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 营养保健歌谣一、膳食指南之歌二、辨证用膳经三、身心健康四字经四、养生保健“不老”歌五、“一九”养生歌六、奉劝老人莫逞强七、科学食疗之歌八、心理保健之歌九、健康长寿“贵”字歌十、健康长寿之歌十一、健康长寿“清”字歌十二、养生保健“九”好歌十三、养生保健四字经十四、保健要做好十五、阳光空气水十六、老年人膳食之歌十七、儿童膳食之歌十八、人体必需矿物质的余缺危害(部分)十九、饮食八大营养素二十、学龄前儿话膳食二十一、漫话五味益康健二十二、常见的四种食补方法二十三、常人春季食补的选择二十四、常人夏季食补的选择二十五、常人秋季食补的选择二十六、常人冬季食补的选择二十七、女性青春期食补的选择二十八、妇女更年期食补的选择二十九、妇女老年期食补的选择三十、平和体质的食品选择三十一、气虚体质的食品选择三十二、气郁体质的食品选择三十三、阳虚体质的食品选择三十四、阴虚体质的食品选择三十五、血虚体质的食品选择三十六、痰湿体质的食品选择三十七、湿热体质的食品选择三十八、淤血体质的食品选择三十九、根据皮肤选食谱四十、根据体质吃水果四十一、饮食胡萝卜汁后莫饮酒四十二、餐前莫吃西红柿四十三、炒豆芽菜莫欠火四十四、做熟的绿叶菜莫久放四十五、话说银条菜的特效功能四十六、漫话乳酸菌的七大作用四十七、常喝豆浆好处多四十八、善食维生素A(VA)促健康四十九、正确饮水好处多五十、常食燕麦促健康五十一、常吃黄鳝壮精神五十二、阴阳双补属海参五十三、电脑工作人员的膳食调配五十四、《黄帝内经·素问》平衡膳食之精论五十五、话说菠菜的相克食物五十六、话说辣椒的相克食物五十七、话说大葱的相克食物五十八、话说萝卜的相克食物五十九、话说番茄的相克食物六十、话说芹菜的相克食物六十一、话说猪肉的相克食物六十二、话说狗肉的相克食物六十三、话说鸡肉的相克食物六十四、话说鸡蛋的相克食物六十五、话说羊肉的相克食物六十六、话说橘子的相克食物六十七、话说白酒的相克食物六十八、话说牛奶的相克食物六十九、话说虾的相克食物七十、话说糖的相克食物第二部分 食物性味表一、谷物类二、蔬菜类三、肉食类四、水产类五、果品类六、其他类第三部分 正确认识维生素和科学利用维生素

## <<营养保健指南>>

### 编辑推荐

本书以现代营养学、中医营养学理论和国家职业资格培训教材《营养配餐员》等为依据，用通俗、生动的歌谣笔法编著了70篇100首歌谣。

此外，还编入190种《食物性味表》及科普文章《正确认识维生素和科学利用维生素》。

希望读者能在轻松的阅读中获得饮食科技知识和平衡营养的方法，以期对提高大众的科学营养意识，提高其健康水平，预防各种营养不良性疾病有所裨益。

本书可供城乡广大群众及各类营养培训班学员阅读参考。

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>