

<<肉禽蛋乳营养使用手册>>

图书基本信息

书名：<<肉禽蛋乳营养使用手册>>

13位ISBN编号：9787535635587

10位ISBN编号：753563558X

出版时间：1970-1

出版时间：湖南美术

作者：犀文资讯

页数：157

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>

<<肉禽蛋乳营养使用手册>>

前言

营养是指生物体从外界摄取食物，经过消化、吸收和代谢。利用身体中需要的物质以维持生命活动的整个过程。

何谓“营”？

何谓“养”？

其道理也于此，即谋求养生也。

些维持机体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质，俗称“养分”或“养料”，营养学里将其称作营养素。

据目前科学数据所示，人体需要的营养素有42种，归纳起来分有蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素、矿物质、水、纤维素七大类。

在补充营养过程中，其关键点是“合理”。

要做到营养合理均衡，既要通过膳食搭配提供人体生理所需的能量和各类营养素，又要配合科学的膳食制度和烹制方法。

使各种营养物质的消化、吸收与利用能更充分。

同时，还要避免膳食结构的比例失调，如某些营养素摄入过多。

某些营养素在烹调过程中损失或者生成了有害物质。

这样，就会给身体带来额外负担；更甚的是，会引起身体的代谢紊乱。

五谷杂粮丰富的碳水化合物是我们膳食能量的主要来源。

也是B族维生素的主要来源。

干货包含面极广，水里、陆上都有。

调味品干货为我们的饮食增加风味的同时，又补充营养；草本干货为我们增加营养的同时，帮助调理身体或治病。

带着本书所提供的营养知识、实用指导，遵守本书所提供的正确饮食法则，您就能轻轻松松挑到适合自己的五谷杂粮干货，汲取所需营养！

<<肉禽蛋乳营养使用手册>>

内容概要

《肉禽蛋乳营养使用手册》包含近一百种常见肉禽蛋乳的营养分析。
肉禽蛋乳是众每天的主要辅食来源，摄入量必须有所控制，如何信用才能避免营养过剩？
《肉禽蛋乳营养使用手册》从每种特质、成分、功效、存贮、存贮、摄取、宜忌、食方等多方面入手，让您清楚了解不同种类肉禽蛋乳的营养价值。
一册在手，所有的营养要点尽在掌握中，是您身边的营养大全。

<<肉禽蛋乳营养使用手册>>

书籍目录

PART 1 漫谈肉禽蛋乳营养肉禽营养蛋乳营养PART 2 肉禽营养解密禽畜类猪肉猪蹄猪血猪肝猪腰猪皮猪肺猪肚猪心猪脑猪排骨猪尾肥肉猪耳朵猪蹄髌 猪蹄筋猪肠牛肉牛腩牛鞭牛百叶牛尾鸡肉鸡肝鸡翅鸡腿肉鸡肫鸡爪鸡脯肉乌鸡鸭肉鸭颈鸭肫鸭舌鸭头鸭翅鸭肠鸭掌鸭心鸭肝鹅肉兔肉羊肉羊肾羊腿蛇田鸡鹌鹑肉鸽子肉水产类鲤鱼鲢鱼鲫鱼草鱼鳙鱼带鱼银鱼黄鱼鳝鱼鲳鱼青鱼泥鳅鱿鱼墨鱼鲈鱼乌鱼武昌鱼鲍鱼甲鱼牡蛎蛤蛭子蟹虾海蜇海参田螺鳄鱼PART 3 蛋乳营养解密蛋类鸡蛋鸭蛋咸鸭蛋蛋黄鹅蛋鹌鹑蛋鸽蛋茶叶蛋皮蛋卤蛋乳品类牛奶牛初乳羊奶马乳酸奶奶酪奶油黄油

<<肉禽蛋乳营养使用手册>>

章节摘录

插图：蛋类含有丰富的蛋白质、脂肪、卵磷脂、钙、铁等营养物质，是人们日常生活中必需的食物之一。

一般蛋清和蛋黄分别占蛋中可食部分的57%和32%。

蛋黄中蛋白质主要是卵黄磷蛋白和卵黄球蛋白，蛋清中则含有人体所需的各种氨基酸、蛋类含糖较少，蛋清中主要含甘露糖和半乳糖；蛋黄中主要含葡萄糖。

多以与蛋白质结合形式存在。

蛋类脂肪主要集中在蛋黄内。

蛋中矿物质和维生素含量也很丰富。

，所以，蛋被认为是理想的营养食品。

市面上的蛋类较多。除了鸡蛋，常见的还有鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋等，尽管这些蛋品都是高蛋白食物，但在营养上也有些不同。

如果依据蛋黄中微量营养元素含量高低来给蛋品排序，分别为鹅蛋、鸭蛋、鸽蛋、鸡蛋；从单一营养元素看，根据蛋中的钙含量从高到低排序，依次为鸭蛋、鸡蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋；按照锌含量排序为鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋、鸡蛋，蛋中的维生素含量受到品种、季节和饲料中维生素含量的影响，一般说来，鸭蛋和鹅蛋的维生素含量高于鸡蛋。

蛋类在药膳食疗方面同样具有不少的作用，它能补肺养血、滋阴润燥，可用于气血不足、热病烦渴、胎动不安等，是扶助正气的常用食品。

蛋类还可清热解毒、利咽润肺、滋养肌肤，用于咽喉肿痛、中耳炎、外感风热所致声音嘶哑、某些药物中毒等。

虽然蛋的营养价值高，药膳功效强。

但吃蛋要适量。

据研究，以鸡蛋为例，每人每日吃1-2个为佳，这样对血清胆固醇水平既无明显影响，又可发挥蛋类其他营养成分的作用。

<<肉禽蛋乳营养使用手册>>

编辑推荐

《肉禽蛋乳营养使用手册》是“食物营养使用手册丛书”之一，本套丛书介绍了水果、蔬菜、肉禽、蛋乳、杂粮、干货的营养成分及应用技巧等知识，令您在搭配每餐的菜肴之前，都能充分清楚地考虑到营养的组合。

为您的家人、孩子做出营养均衡而又可口的菜肴。

让您能够真正认识食物、科学食用食物。

丰富的肉禽蛋乳营养知识大全，是您营养健康的好帮手。

<<肉禽蛋乳营养使用手册>>

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>