

<<食物最佳搭配1000问>>

图书基本信息

书名：<<食物最佳搭配1000问>>

13位ISBN编号：9787537533676

10位ISBN编号：7537533679

出版时间：2006-6

出版单位：河北科学技术出版社

作者：叶昌德

页数：457

字数：360000

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>

## <<食物最佳搭配1000问>>

### 内容概要

一日三餐，应品种多样，吃得越杂越好，一方面，有些食物与另一种或几种食搭配后，可以起到取长补短、营养互补、效力增强的作用；另一方面，同样是这些食物，如果不了解它们的功效，胡乱搭配，不仅营养价值会降低，甚至会引起一些不良反应而导致疾病。

为寻求各种营养素的科学搭配，使各营养素之间的关系协调平衡，就成为合理营养的一个重要课题。为此，我们编写了《食物最佳搭配1000问》一书，以指导大家更科学地饮食。

本书是一本全面科学的健康饮食指南。

本书内容丰富，通俗易懂，融科学于生活，融智慧于生活。

以简单的一问一答形式编写，有针对性地解答了大家所关心的食物的原则和讲究，各种食物搭配的最佳方案，不同时期的食物需求，常见病的食疗方案等有关食物搭配问题，旨在帮助大家从饮食误区中走出来，从而更健康地享受生活。

<<食物最佳搭配1000问>>

书籍目录

第一篇 均衡饮食才有利于身体健康 走出饮食误区的重要性 步入饮食误区有何危害？

- 为什么“文明病”会引起广泛的关注？
- 为什么说常食“洋快餐”危害身体健康？
- 不吃粗粮好吗？
- 为什么说蔬菜食用量下降有损健康？
- 为什么不能吃甜食过多？
- 肥胖影响身体健康吗？
- 为什么肥胖易引发疾病？
- 为什么科学合理的饮食习惯要从小培养？
- 孩子吃多少肉才合适？
- “果汁、饮料综合征”是怎么回事？
- 油炸食物是健康食品吗？
- 为什么不宜过量吃食盐？
- 有关“美食”有哪些误区？

科学配餐的意义 科学配餐意义何在？

- 科学配餐有哪些要求？
- 各营养素的搭配原则是什么？
- 营养平衡的原则 营养平衡的理论依据是什么？
- 营养平衡的基本原则有哪些？
- 为什么要保持总氮平衡？
- 为什么要保持热能平衡？
- 为什么要保持酸碱平衡？
- 为什么要保持电解质平衡？
- 为什么要保持钙、磷平衡？
- 为什么平衡膳食要科学配餐？

第二篇 合理搭配食物是营养平衡的根本 正常人的食养原则 为什么要合理搭配食物？

- 怎样使食物对人体“有利无害”？
- 为什么必须“饮食有节”？
- 食养还有哪些讲究？
- 孕妇的食养原则是什么？
- 小儿的食养原则是什么？
- 青少年的食养原则是什么？
- 中年人的食养原则是什么？
- 老年人的食养原则是什么？
- 四季食补的法则是什麼？
- 合理利用食物 为什么要合理利用食物？
- 食物四性如何界定？
- 如何判定食物的五味归属？
- 根据食物的性味归经能确定食物的功效吗？
- 食物相克是怎么回事？
- 哪些食物相宜？
- 哪些食物相克？
- 什么是食物相反？
- 为什么说食物归经确定了饮食宜忌？
- 食物搭配的原则 如何利用食物的相互作用进行搭配？

<<食物最佳搭配1000问>>

为什么要粗细搭配？

为什么要多品种搭配？

为什么要生熟搭配？

为什么要干稀搭配？

食物搭配的禁忌 日常饮食中存在的搭配不当有哪些？

蔬菜类食物的配伍禁忌有哪些？

畜禽肉类食物的配伍禁忌有哪些？

蛋、奶类食物的配伍禁忌有哪些？

水产品食物的配伍禁忌有哪些？

调味品食物的配伍禁忌有哪些？

水果、干果类食物的配伍禁忌有哪些？

饮料类食物的配伍禁忌有哪些？

饮食器具与食物的配伍禁忌有哪些？

第三篇 食物搭配最佳方案第四篇 正常人不同时期的食物需求第五篇 常见病的食物养疗第六篇 食物与药物配伍最佳方案

<<食物最佳搭配1000问>>

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>