

<<五彩食物让你健康一辈子>>

图书基本信息

书名：<<五彩食物让你健康一辈子>>

13位ISBN编号：9787537535656

10位ISBN编号：7537535655

出版时间：2007-8

出版时间：营养学

作者：叶学益

页数：310

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>

## <<五彩食物让你健康一辈子>>

### 内容概要

本书是一本指导我们正确利用食物的颜色来增进我们健康的实用手册。

书中不仅对人一生不同阶段的营养需求进行了详细论述，而且对五彩食物进行了分门别类的阐述，分别为：白色食物——健康的“基石”，绿色食物——生命的“绿卡”，红色食物——生命的“强壮剂”，黄色食物——生命的“黄金”，黑色食物——健康的“卫士”。

## <<五彩食物让你健康一辈子>>

### 书籍目录

#### 第一篇 健康来自五彩食物

五彩食物中的健康密码

食物颜色的特殊功效

食物色素对营养的影响

不同颜色食物的营养保健作用

白色食物

绿色食物

红色食物

黄色食物

黑色食物

食物颜色搭配合理更健康

#### 第二篇 一生不同时期的营养需求

儿童期

儿童期的营养

学龄前儿童的膳食

学龄儿童的膳食

青春期

青春期的营养

青春期的膳食

围生期

怀孕期的营养

怀孕期的膳食

哺乳期的营养与膳食

中年期

男性多吃海鱼补脑

经期饮食

更年期的营养与膳食

老年期

影响老年人营养状况的因素

老年人需要的营养素

老年人的膳食安排

#### 第三篇 白色食物——健康的“基石”

大米

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

糯米

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

面粉

<<五彩食物让你健康一辈子>>

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

鲫鱼

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

鲤鱼

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

萝卜

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

冬瓜

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

茭白

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

莲藕

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

荸荠

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

<<五彩食物让你健康一辈子>>

莲子

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

银耳

营养成分  
健康处方  
时尚菜谱

海参

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

核桃仁

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

乌梅

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

荞麦

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

百合

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

洋葱

营养成分  
保健作用

<<五彩食物让你健康一辈子>>

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

大蒜

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

葱白

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

龙眼

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

银杏

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

牛奶

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

第四篇 绿色食物——生命的“绿卡”

绿豆

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

豌豆

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

豇豆

<<五彩食物让你健康一辈子>>

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

莴苣

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

黄瓜

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

丝瓜

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

苦瓜

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

白菜

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

菠菜

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

茼蒿

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

## <<五彩食物让你健康一辈子>>

### 韭菜

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

### 荠菜

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

### 甘蓝

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

### 竹笋

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

### 茴香

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

### 茶叶

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

### 海带

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

## 第五篇 红色食物——生命的“强壮剂”

### 西红柿

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌



<<五彩食物让你健康一辈子>>

健康处方

时尚菜谱

红薯

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

苋菜

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

猪肉

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

猪肝

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

羊肉

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

鸡肉

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

鸭肉

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

葡萄

营养成分

保健作用

<<五彩食物让你健康一辈子>>

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

栗子

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

大枣

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

西瓜

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

苹果

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

赤小豆

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

枸杞

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

第六篇 黄色食物——生命的“黄金”

胡萝卜

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

南瓜

<<五彩食物让你健康一辈子>>

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

山药

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

香菇

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

金针菇

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

生姜

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

大显

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

豆腐

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

花生

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

<<五彩食物让你健康一辈子>>

马铃薯

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

鸡蛋

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

鳝鱼

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

泥鳅

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

橘子

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

柚子

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

香蕉

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方  
时尚菜谱

梨

营养成分  
保健作用  
饮食宜忌  
健康处方

<<五彩食物让你健康一辈子>>

时尚菜谱

蜂蜜

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

第七篇 黑色食物——健康的“卫士”

黑芝麻

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

茄子

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

紫菜

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

黑木耳

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

乌鸡

营养成分

保健作用

饮食宜忌

时尚菜谱

龟肉

营养成分

保健作用

健康处方

时尚菜谱

鳖肉

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

<<五彩食物让你健康一辈子>>

时尚菜谱

河虾

营养成分

保健作用

饮食宜忌

健康处方

时尚菜谱

河蟹

营养成分

保健作用

饮食宜忌

<<五彩食物让你健康一辈子>>

编辑推荐

《五彩食物让你健康一辈子》是河北科学技术出版社出版。

<<五彩食物让你健康一辈子>>

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>