

<<饮食营养与健康小百科>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与健康小百科>>

13位ISBN编号：9787538426373

10位ISBN编号：753842637X

出版时间：2003-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：熊国军

页数：480

字数：520000

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>

## <<饮食营养与健康小百科>>

### 内容概要

在物质生活丰富的今天，我们越来越重视生活的质量，怎样吃最健康、怎样才能获得最佳营养等一系列的问题为大家所关注。

《饮食营养与健康小百科》从营养学的基础知识、饮食与营养、饮食营养与健康，到人们日常忽视的一些饮食误区等，全面科学地进行了介绍，是现代人饮食与健康的经典指南，相信本书会让您拥有更加健康、幸福、快乐的生活。

本书最鲜明的特点是实用性强，针对性强，科学可靠。

它从生活中来，又应用到生活中去。

凡在饮食营养与健康方面遇到的常见内容，在本书中都能找到满意的答案。

它能帮助你提高生命质量，增添饮食的乐趣。

即看即用，使用方便，可以一看就应用到生活中去，并从中受益。

它极具珍藏价值，是现代家庭不可缺少的常备书。

书籍目录

一、饮食与营养 1.什么叫平衡膳食 2.平衡膳食应包括哪些食物 3.吃饭如何做到平衡 4.如何做好家庭食谱设计 5.怎样营养才科学 6.饮食搭配须科学 7.如何合理安排膳食 8.四季膳食怎样合理安排 9.什么是酸性食物—碱性食物 10.为什么要提倡粗细搭配 11.为什么要荤素搭配 12.粗茶淡饭胜过高级补品 13.为什么说杂吃就是营养 14.健康长寿的饮食忠告 15.禁食对健康有害 16.预防早衰的7种食品 17.哪些食品能健脑益智 18.预防衰老的10种食物 19.食用菌的营养价值 20.螺旋藻的保健价值 21.吃早餐等于吃补药 22.如何从饮酒中获得健康 23.如何从饮茶中获得健康 24.如何从饮食中获得性保健 25.肉类有何营养价值 26.各种肉类的营养价值 27.猪肉的药用价值 28.猪下水的药用价值 29.猪肝的营养及药用价值 30.猪肝的营养及药用价值 31.猪蹄的营养及药用价值 32.猪皮的营养及药用价值 33.牛肉的药用价值 34.羊肉的药用及营养价值 35.羊胫骨的药用价值 36.羊脊骨的药用价值 37.兔肉的营养及药用价值 38.驴肉的营养及药用价值 39.马肉的营养及药用价值 40.骨头汤的益寿功能及措施 41.鸡肉的营养及药用价值 42.多吃点鸭肉好 43.鹅肉的营养及药用价值 44.鹌鹑的营养及药用价值 45.鸽肉的营养及药用价值 46.狗肉的药用及营养价值 47.雀肉的营养及药用价值 48.水产类有何药用价值 49.鱼类的营养特点 50.鱼类的药用价值有哪些 51.营养丰富的鳝鱼 52.螃蟹的营养及药用价值 53.虾皮的营养及药用价值 54.鱼和贝类是最佳健脑食物 55.海产7珍的营养及药用价值 56.海带的药用价值 57.紫菜的药用价值 58.为什么说牡蛎是海中营养佳品 59.甲鱼的营养及药用价值 60.桂鱼的营养及药用价值 61.黑鱼的营养及药用价值 62.鲤鱼的药用及营养价值 63.鲫鱼的药用及营养价值 64.青鱼的营养及药用价值 .....二、饮食与健康三、饮食与误区四、饮食与疾病

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>