

<<食亦有道>>

图书基本信息

书名：<<食亦有道>>

13位ISBN编号：9787547103258

10位ISBN编号：7547103251

出版时间：2010-11

出版时间：星球地图出版社

作者：徐静 著

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>

## <<食亦有道>>

### 内容概要

《食亦有道》内容包括：“吃得怎样，您就怎样”、“不同环境、不同人群吃什么？怎么吃”、“百姓小餐桌，营养大智慧”、“做个理智、聪明的消费者”、“生存之必需营养素”等。

<<食亦有道>>

作者简介

徐静，中国营养学会会员，高级营养师培训师，《中国老年》杂志《餐桌百事通》专栏作者。

## &lt;&lt;食亦有道&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 吃得怎样，您就怎样

1. 健康生活从营养早餐开始
2. 工作繁忙如何保证午餐质量
3. 随意豪放的晚餐对身体的伤害有多大
4. 平衡膳食是合理营养的基础
5. 五谷杂粮巧防病——“杂粮粥”
6. 豆腐炖鱼让补钙做得更好
7. “番茄炒鸡蛋”是营养配餐的典范
8. “胡萝卜猪肝汤”养眼补血效果好
9. 体验四季营养餐

## 第二章 不同环境、不同人群吃什么?怎么吃

1. 一人用餐如何做到膳食平衡
2. 经常在外就餐的营养补救
3. 用脑过度时膳食、运动和调理
4. 搭乘飞机，饭吃六成饱
5. 熬夜加餐宜清淡
6. 电脑工作者如何选择食物
7. 身体疲惫时主动减压
8. 减掉多余体重是身体健康基本保障
9. 婴儿——辅食添加有顺序
10. 宝宝入园之前怎么吃
11. 幼儿零食怎么吃
12. 青少年膳食搭配原则
13. 学生“大考”期间营养配餐
14. 高校新生的饮食调理
15. 不同时期女性的营养保健
16. 适合女性朋友吃的食物
17. 老人益寿如何吃

## 第三章 百姓小餐桌，营养大智慧

1. 谷类食物是均衡膳食的根基
2. 营养师推荐的五谷杂粮
3. 动物性食物是平衡膳食的重要组成部分
4. 走进蔬菜营养库
5. 水果有三宝
6. 食用油对身体的影响
7. 一袋鲜奶的重要意义
8. 好滋味离不开调味品
9. 饮料选择哪种好
10. 天然绿色食品——蜂蜜
11. 酗酒也是病

## 第四章 做个理智、聪明的消费者

1. 如何购买优质的食物
2. 食品污染及其预防
3. 无公害食品、绿色食品、有机食品的关系
4. 这些食物要少吃

<<食亦有道>>

5. 这些食物不能吃

6. 常见食物的性、味

第五章 生存之必需营养素

第六章 50个餐桌常见问题

后记

## <<食亦有道>>

### 媒体关注与评论

推荐这本书的理由相当之多，你会发现这里列出来的问题细致到每个人，具体到每件事，所以，当作工具书随身携带都不算夸张。

——郭燕（搜狐吃喝主编） 语言朴实，简单易懂，是本书的一大特色。

作者乐意把多年来在一线从事营养健康服务工作的经验和体会结集成册与大家分享，值得赞赏和推荐

。

——雨下博士（中国营养联盟总裁） 《食亦有道》贵在把复杂的营养学知识，写得浅显易懂，贴近生活。

《食亦有道》指导我们用理性地分析、明智地选择、简单地搭配，食出美味、食出营养、食出门道。

——沈孝昌（北京人民广播电台《饭点说吃》栏目制片人） 百姓生活离不开柴米油盐酱醋茶，《食亦有道》这本书以一个营养工作者贴近百姓生活的真实感受，写出了看似简单实则重要，关系到一日三餐科学膳食的贴心指导，只要您静心品读，受益匪浅。

——刘国云（国家职业技能鉴定委员会专家）

<<食亦有道>>

编辑推荐

搜狐网营养名博，博客点击率达2000000次北京电视台生活频道、北京人民广播电台《饭点说吃》营养嘉宾！

<<食亦有道>>

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>