

<<吃出健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康来>>

13位ISBN编号：9787802220317

10位ISBN编号：7802220319

出版时间：2006-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：王军云

页数：416

字数：250000

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>

<<吃出健康来>>

内容概要

古人说：“能吃就是福”，现代人则是“吃出健康才是福。

”要吃出健康，吃出好身体，就要有科学的方法。

饮食的营养、饮食卫生与习惯、食疗与保保健、饮食与美容、厨房中的学问、饮食的禁忌、食物相生相克。

<<吃出健康来>>

书籍目录

第一章 饮食的营养 一、人体必需的七种营养素 1. 生命的物质基础——蛋白质 2. 蛋白质的种类 3. 人体每天需要多少蛋白质 4. 人体高能量的来源——脂肪 5. 生命活动的主要能源——碳水化合物(糖) 6. 参与代谢和调节的中介——矿物质 7. 矿物质的主要食物来源 8. 矿物质缺乏症 9. 维持生命肌体的“小不点”——维生素 10. 维生素对人体的生理作用 11. 维生素的主要食物来源 12. 维生素缺乏症 13. 保护维生素五法 14. 消化吸收的调节剂——纤维素 15. 纤维素的来源 16. 食用膳食纤维的宜忌 17. 人体生命的海洋——水 18. 人体养分最佳来源 19. 营养成分含量之最 20. 素食的利与弊 21. 荤食的利与弊 22. 贯彻《居民平衡膳食宝塔》 23. 《中国居民平衡膳食宝塔》的应用原则 二、五谷杂粮是主流营养食物 1. 粗粮不可忽视 2. 怎样食用粗粮 3. 营养又健康的谷类食物 4. 价廉物美的豆类食物 5. 米面豆类巧搭配 6. 小米的营养及功能 7. 绿色牛奶——大豆 8. 常喝豆浆, 确保健康 9. 清热消夏的方剂——绿豆 10. 赤豆的功能 11. 长寿食品——花生 12. 黄金作物——玉米 13. 保健佳品——荞麦第二章 饮食的卫生与习惯第三章 厨房中的窍门第四章 饮食的禁忌第五章 饮食的相生相克第六章 食疗与保健

<<吃出健康来>>

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>