

<<零食图谱>>

图书基本信息

书名：<<零食图谱>>

13位ISBN编号：9787811164770

10位ISBN编号：7811164779

出版时间：2009-1

出版时间：北京大学医学出版社

作者：翟凤英 等主编

页数：111

字数：85000

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>

## <<零食图谱>>

### 内容概要

从营养学的角度出发，我们提倡吃零食时多选择新鲜的水果、蔬菜和奶类食物作为茶余饭后的零食。一方面它们含有多种营养成分，可以补充正餐之不足；另一方面它们所含能量较低，不致增加太多的能量摄入。

可以作为“零食”的食物有很多，本书中主要收录了三百多种常见的零食，并在每一种食物图片下给出能量和营养素含量。

为了便于读者做到能量的摄入平衡，还给出一个数值——相当于多少碗米饭的能量。

因为，零食较小的体积和重量往往给人一种“能量低或可以忽略不计”的错觉，有些人为了控制体重不吃正餐，以零食来充饥，认为可以减少能量的摄入，但结果与期望恰恰相反。

市场上的大多数零食都含有较多的糖或脂肪，比如一小杯奶油冰激凌相当于2碗多米饭的能量，10片薯片相当于1碗米饭的能量。

所以，不可小视零食的能量含量。

<<零食图谱>>

作者简介

翟凤英，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所原副所长、研究员、博士生导师，中国营养学会秘书长，中国营养学会公共营养专业委员会主任委员。

率先建立了公共营养领域，主持30多项国家级重点项目和国际合作课题，在国内外营养学界享有较高的学术地位和声誉。

从营养调查、营

<<零食图谱>>

书籍目录

零食图谱使用说明糖果类零食肉类、海产品、蛋类零食谷类零食豆及豆制品零食蔬菜水果类零食奶及奶制品零食坚果类零食薯类零食饮料类零食冷饮类零食附录1 中国儿童青少年零食消费指南（2008）附录2 部分零食血糖生成指数（GI）

<<零食图谱>>

章节摘录

插图：

## <<零食图谱>>

### 编辑推荐

《零食图谱》的物色：内容丰富：给出300多种常见零食的能量和主要营养素含量。  
图文并茂 应用《中国儿童青少年零食消费指南(2008)》的工具，有助于认识零食的营养特点。  
化繁为简：告诉您“某种零食提供的能量大约相当于几碗大米饭”。  
读者广泛：适用于儿童青少年及家长、普通成人、医生、营养师、健身教练等。  
专业积淀：中国疾病预防控制中心营养与食品安全所。  
创意独特：国内首部零食图谱，得到卫生部及国内知名营养学家的肯定。

#### 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>