

<<全家吃出健康来>>

图书基本信息

书名：<<全家吃出健康来>>

13位ISBN编号：9787117056168

10位ISBN编号：7117056169

出版时间：2003-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：胡承康主编

页数：428

字数：279000

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>

## <<全家吃出健康来>>

### 内容概要

全书分为15部分316节，以“三口之家”或是“一这三代”为读者对象。以贴切、生动、形象的叙述，为您提供具体与系统的营养科学知识和科学膳食方法。深入浅出地讲解了“生命首先在于营养与平衡膳食”的基本科学道理，简明扼要地介绍了家常营养与美食、烹饪的基本科学做法等等。

从而使您不出家门即能学到如何购买食物、制作食谱、看菜吃饭等一整套营养科学知识与实践经验。

本书可以说是增进您全家人健康、确保您家庭经验可持续发展的一张极其重要的“保险单”。本书旨在通过“家庭营养‘咨询站’”，“家常食物的保健作用”、“家常吃的卫生”等有关部分的科普介绍，使农村家庭走出“三个对蛋换一包方面”、富裕家庭走出“山珍海味+保健品”的营养误区，同时使广大城乡居民树立起科学合理的营养观，从而在您温馨的家庭港湾里《全家吃出健康来》

！  
！

## <<全家吃出健康来>>

### 书籍目录

一 生命首先在于营养 1 “人类生存”话营养 2 人体是由各种营养素营造 3 生命的“载体”蛋白质 4 生命的“粮仓”——碳水化合物 5 生命的“配电站”——脂肪 6 生命的“动力元素”——矿物质 7 生命的“小天使”——维生素 8 生命的“摇监”——水 9 肠道内的“清洁工”膳食纤维 10 生命的能源——能量 11 营养是孩子生长的“建筑材料” 12 营养与孩子“赶上生长” 13 营养与身体素质 14 营养与身体免疫力 15 营养与健康长寿二 家常营养与平衡膳食 1 什么叫合理营养 2 什么叫平衡膳食 3 为什么要膳食搭配 4 营养膳食的主食搭配 5 营养膳食的荤素搭配 6 营养膳食的粗细搭配 7 营养膳食的多样搭配 8 营养膳食的水陆搭配 9 合理用膳的饥饱平衡 10 合理用膳的摄排平衡 11 合理用膳的酸碱平衡 12 合理用膳的热寒平衡 13 合理用膳的五味平衡 14 营养就在一日三餐里 15 不容忽视的早餐营养 16 营养早餐食谱的设计 17 至关重要的午餐营养 18 营养午餐食谱的设计 19 不可轻视的晚餐营养 20 营养晚餐食谱的设计 21 正确对待学校的课间加餐 22 夜点是否一定要吃 23 吃零食的利与弊 24 节食有害健康 25 贪食同样有害健康 26 确定你是膳食营养原则三 家常营养与美食四 家常营养与烹饪五 家常食物的科学制作六 家庭日常膳食的科学吃法七 家常食物的相克与不宜八 家庭营养“咨询站”九 营养与营养相关性疾病的防治十 家常食物的保健作用十一 食品的选购与烹饪十二 家常吃的卫生十三 常见食中中毒预防十四 家常药膳与营养保健十五 膳食指南与食物营养简表

<<全家吃出健康来>>

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>