

<<完美玉液>>

图书基本信息

书名：<<完美玉液>>

13位ISBN编号：9787303083817

10位ISBN编号：7303083812

出版时间：2008-1

出版时间：北京师大

作者：李兴民

页数：135

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>

## <<完美玉液>>

### 内容概要

“吃”是一门科学，可以吃出健康但也可以吃出疾病的道理已被人们越来越深刻地认识到。当人们特别需要用营养科学知识来指导自己饮食行为的时候，《餐桌上的营养学》系列丛书问世了，人们对饮食营养方面的基本问题都能从这套丛书中得到启示和解答。

本套丛书所介绍的食物，都是人们一日三餐所离不开的。

全套书共12册，内容涉及粮谷、蔬菜、水果、豆类、肉类、蛋类、奶类、薯类、水产品、菌藻类、调味品及水的营养。

丛书的科学性、通俗性、针对性、实用性以及前瞻性，可使广大读者获得更多科学的营养知识。

当读过本丛书后，您很可能会改变您的饮食观念，建立起顺乎天地时序的多样、平衡、适量的膳食结构及科学、合理的生活方式，使自己的身体更加强壮、更加年轻，从而给自己带来健康！热切盼望

《餐桌上的营养学》丛书能成为我们获得健康养生的一把金钥匙，让我们共同关注现代营养科学的发展，不断学习并应用现代营养科学知识，掌握自己生命健康的主动权。

健康工作五十年。

## &lt;&lt;完美玉液&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇 营养素知识ABC 1. 水 2. 蛋白质 3. 脂类 4. 碳水化合物 5. 维生素 6. 矿物质 7. 膳食纤维一 奶类食品的“前世今生” 1. 奶类食品的发展历史和现状 2. 我国奶制品的发展历史与趋势二 奶——完美的食物 1. 奶的种类 2. 奶的营养三 消毒奶 1. 消毒奶的种类 2. 加热杀菌和储藏对消毒奶营养价值的影响 3. 牛奶的选择四 酸奶——健康长寿的饮料 1. 酸奶种类知多少 2. 酸奶的营养价值更高 3. 酸奶的发展趋势五 干酪——浓缩的是精华 1. 干酪的种类 2. 干酪的营养价值 3. 干酪的食用方法与发展趋势六 奶粉——方便携带的营养食品 1. 奶粉的种类 2. 奶粉的营养价值低吗 3. 如何正确选择奶粉七 奶油——能量的运输者 1. 奶油的种类 2. 奶油是如何加工出来的 3. 奶油的营养特性八 消暑美味——冰淇淋 1. 花样繁多的冰淇淋 2. 冰淇淋是如何生产出来的 3. 冰淇淋的营养丰富 4. 可自制的几种保健冰淇淋九 奶酒十 各具特色的民族奶制品十 牛奶百科知识问答

## <<完美玉液>>

### 章节摘录

开篇 营养素知识ABC3. 脂类 脂类包括脂肪和类脂。

脂肪是由脂肪酸和甘油构成的有机化合物。

脂肪酸分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸。

不饱和脂肪酸又分单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

不饱和脂肪酸中含有必需脂肪酸，它不能由人体自身合成，只能由膳食供给。

必需脂肪酸主要有亚麻酸和亚油酸两种。

饱和脂肪酸有升高血胆固醇的作用，而不饱和脂肪酸有降低血胆固醇的作用。

类脂主要包括磷脂和胆固醇，磷脂又包括脑磷脂和卵磷脂。

<<完美玉液>>

编辑推荐

《完美玉液:奶类的营养》由北京师范大学出版社出版。

<<完美玉液>>

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>