第一图书网, tushu007.com

<<通腑佳素-蔬菜的营养>>

图书基本信息

书名：<<通腑佳素-蔬菜的营养>>

13位ISBN编号：9787303083862

10位ISBN编号：7303083863

出版时间：2007-7

出版时间：北京师大

作者：范志红 编

页数：236

字数：160000

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

内容概要

《餐桌上的营养学》公众营养系列丛书和大家见面了，我们的心情格外高兴。
这套丛书的诞生是营养与食品科技工作者共同辛勤劳动和智慧的结晶。
健康是人人的期盼，只有当人们获得了健康，生命才有了真正的意义。
大约在三十多亿年前，地球上开始有了生命，从此生命与营养密不可分。
没有生命当然谈不上营养，而没有营养也就没有生命了。
由于食物营养与人类健康紧密相连，与人民生活息息相关，因而也就显得十分重要。
这是因为在诸多的环境因素中，对人类健康影响最重要、最关键的还是饮食环境，食物营养是最主要、最根本、最经常起作用的，是生命的物质基础。
“民以食为天”是中国自古至今的食物理论，它正确地反映了食物营养对人类健康与社会发展的重要影响和突出地位。
美国人类学家阿莫斯图(F．F.Amesto)曾这样说过：“食物完全有资格成为世界上最重要的物资，‘民以食为天’的说法一点也不为过。
”

作者简介

范志红，sec中研国际品牌管理咨询机构执行顾问，曾为“花花公子”女装品牌、美特斯·邦威服务，在多年的终端运营管理工作中不断创新与探索，积累了丰富的营销经验，尤其擅长品牌企业零售终端管理、陈列及促销，并能够针对企业特点针对性策划、组织与辅导企业的专场订货会。

书籍目录

开篇　营养系知识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　蔬菜——来自太阳的健康卫士二　蔬菜的健康防病功效　1．蔬菜和膳食纤维：排毒清肠的好食品　2．蔬菜和抵抗力：维生素C保护现代人　3．蔬菜和抗氧化(1)：宝贵的多酚类物质　4．蔬菜和抗氧化(2)：类胡萝卜素的好颜色　5．蔬菜和视力：电脑一族多吃深色菜　6．蔬菜和骨骼(1)：绿叶菜居然能补钙　7．蔬菜和骨骼(2)：酸碱平衡最重要　8．蔬菜和骨骼(3)：绿叶菜里的维生素K　9．蔬菜和出生缺陷：有一种宝贝叫叶酸　10．蔬菜和慢性病：多吃菜，少生病　11．蔬菜和肥胖：吃菜多，长肉少　12．蔬菜和美容：蔬菜吃出清爽美女三　蔬菜营养人比拼 1．谁是蔬菜中的维生素C之王 2．胡萝卜是不是胡萝卜素之冠 3．番茄的真正好处在哪里． 4．茄子为什么受表扬 5．豆类蔬菜有何出众之处 6．薯类也是健康蔬菜 7．清爽健康的萝卜 8．清香的水生佳蔬 9．调味蔬菜：既调味又“调养” 10．菌类蔬菜的健康价值……四　别让蔬菜中的营养溜掉五　有关蔬菜的迷惑分析六　常见蔬菜的营养排行榜后记

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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