

<<百味溢香>>

图书基本信息

书名：<<百味溢香>>

13位ISBN编号：9787303083893

10位ISBN编号：7303083898

出版时间：2007-4

出版时间：北京师范大学出版社

作者：范志红 编

页数：168

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》系列丛书所介绍的食物，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。本书为肉类营养学。当读过本书后，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!

<<百味溢香>>

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 不可小看的调味品二 油脂的健康作用 1.烹调离不了的油脂 2.油酸和脂肪酸：油和油不一样 3.油脂和维生素：不用油的烹调是否更加健康 4.油脂和能量：是什么让人发胖 5.油脂和饱腹感：吃什么最容易饱 6.油脂、胆固醇和脂蛋白：“好”和“坏”的胆固醇 7.油脂和慢性病：哪些脂肪可以降低血脂 8.需要高度警惕的反式脂肪 9.油脂的致命弱点之一：怕氧化 10.油脂的致命弱点之二：怕高温 11.小心餐馆里的回收油 12.油脂的评价：饱和还是不饱和 13.健康油脂大比拼 14.油脂的特殊名称：一级油、压榨油、色拉油、调和油、营养油和转基因油 15.常见的保健油脂三 调味品的健康作用 1.给五花八门的调味品分类 2.使用盐的知识：好厨师一把盐 3.钠与咸味：你吃了太多的盐吗 4.少吃盐的好处：淡味可防病 5.使用糖的知识：调和百味的糖 6.糖与甜味：多吃白糖的坏处 7.糖与甜味：冰糖、红糖、饴糖、蜂糖和糖浆 8.美味的酱：发酵带来的营养好处 9.酱油中的保健成分 10.醋：意想不到的营养作用 11.醋、血糖和血脂：吃醋帮助人防病 12.豆豉和腐乳：味道足营养更足 13.芝麻酱与花生酱：营养的宝库 14.香辛料：美味的调理药物 15.使用葱姜蒜的知识 16.葱姜蒜：香气之外的健康作用 17.洋葱、辣椒和香菜 18.香辣调味：减肥功效是非说四 有关调味品的健康话题 1.无糖食品是否能减肥 2.不是糖的甜味剂安全吗 3.味精是营养品还是有害物 4.味精好：还是鸡精好 5.要不要选择“营养盐” 6.脂肪代用品五 调味与健康 1.调味与气候 2.调味与四季 3.调味与体质 4.调味与疾病 5.调味与食品安全 6.调味与减肥 7.调味与性格 8.如何减少烹调中的油量 9.如果做到盐少而味不淡后记

编辑推荐

《餐桌上的营养学》系列丛书所介绍的食物，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。

本书为肉类营养学。

当读过本书后，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!

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>