

<<食物保健书>>

图书基本信息

书名：<<食物保健书>>

13位ISBN编号：9787501946570

10位ISBN编号：7501946574

出版时间：2005-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：美国饮食营养学会, (美) 杜伊夫

页数：405

字数：360000

译者：鄂丽燕 等

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>

<<食物保健书>>

内容概要

为了解决日常饮食中遇见的疑难问题，你可以从书中的实际建议中得到答案，不管你的生活方式或需要是怎样的。

从体重控制到在外就餐，从食品安全到厨房营养，从素食饮食到运动营养，你都可以在书中找到方便快捷地制作美味佳肴的方法。

你也可以找到当今流行的食物问题：植物营养素、保健食品、膳食补充和食品生物工程等。

要了解个人营养知识情况，本书提供了机会让你检测日常食物选择中的知识水平。

第一章的营养知识给你机会了解自己在食物选择中面临的挑战，而且每个问题你都能从书中找到深入的解释。

实际上，各个章节的“营养知识测验”可使你更进下步地了解食物选择的情况。

无论什么时候在新闻媒体出现的营养信息，本书都能帮助你判断这些信息，并区别真实和虚假的报道。

本书提供的食物和营养建议是由美国饮食营养协会提供的。

美国饮食营养协会是美国的权威饮食营养机构，它的工作人员经过85年的营养实践和研究后总结出了这些建议。

为了生活，阅读本书，享受生活！

坚持运动，并合理饮食！

<<食物保健书>>

书籍目录

第一部分 聪明地饮食，健康地生活：你的职责 第一章 选择有益健康的食物 健康：总体健康水平
饮食指南：什么是合理饮食 食物选择：内幕 合理饮食、积极运动的解决方法 第二部分 合理饮食：
基础 第二章 健康体重 身体基础：你的健康体重是多少 能量基础：热量指数 体重的风险 控制体
重：有效策略 过于苗条是问题吗 饮食失调：问题、症状和解决方式 节食无效 如果需要帮助 第
三章 脂肪 关于脂肪的信息 胆固醇：不同于脂肪 太多脂肪是好事吗 第四章 维生素、矿物质和植
物营养素 维生素和矿物质：合作伙伴 维生素：基本知识 矿物质——不是“重金属” 植物营养素
：保证健康的“作物” 第五章 糖和其他甜品 糖：甜味的基础 食物中的糖 多元醇：糖的替代品
浓甜味剂：美味且不含热量 第六章 纤维：体内的清道夫 纤维：重要的非营养素 纤维：多样化 第
七章 钠：有趣的话题 钠和人体健康 食物中的钠 用少量盐和钠调味 第八章 液体：经常被忽视
液体储量 喝什么 第三部分 合理饮食：消费者市场 第九章 今天的餐桌上有什么 第十章 制定合理饮
食计划 第十一章 聪明购物 第十二章 安全的厨房 第十三章 厨房营养

<<食物保健书>>

媒体关注与评论

健康不仅是指身体苗条和没有疾病困扰，同时也包括精神和心理的健康。只有采用和坚持健康的生活方式并且合理选择食物才能保证健康，这是健康最基本的原则，也是本书所推介的。

美国饮食营养协会的《食物保健书》将告诉你如何做到健康饮食，同时选择适合你的生活方式和需要的营养饮食。

还有： 有效控制体重的方法和时尚节食的真相 冰箱解冻时间和食品安全的其他信息
给孩子提供营养丰富而且有趣的食物 合理的素食方式 保健食物和植物性营养素的相关知识
可以辨别的健康和营养信息 防止利用和滥用膳食补充物，包括草药和其他补品。

<<食物保健书>>

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>