第一图书网, tushu007.com

<<食物的营养秘密>>

图书基本信息

书名：<<食物的营养秘密>>

13位ISBN编号：9787501965779

10位ISBN编号：7501965773

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：杨月欣 主编

页数：166

字数：140000

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

<<食物的营养秘密>>

内容概要

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。
丛书包括《营养素的故事》《亲亲宝贝》《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。
每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。
本书为该系列丛书之一。
　认识各类食物，享受其美味和营养，是本书的目的。
本书共分为九章，涉及了的食物21大类以及其加工食品，包括日常消费的大众食品，也包括燕窝、鱼翅等高端食品等近200种。
本书以食物的营养成分含量为基础，从客观数据出发，并结合大量的科学研究证据，来讲述食物的营养特点、对机体的功能作用，以及食用时的注意事项。
此外，本书对于原型食物的产地、俗名等也进行了介绍，便于读者对食物的理解和记忆。
本书语言力求简单、通俗、重点突出，核心信息用框架标出，容易查找，并结合相关数据表格，希望读者一看就懂，久而久之，成为自己的营养师。

作者简介

杨月欣，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养室主任、研究员、博士生导师。
中国营养学会营养与保健食品分会主任委员，国际粮农组织东南亚食物信息中心负责人，主要研究领域为营养学。
近年来主持30余项国家重点科技攻关项目和国际课题，获国家部委科技进步奖、

<<食物的营养秘密>>

书籍目录

第一篇 认识食物 什么叫营养和营养素？
营养从哪里来？
食物的分类有哪些？
超市食品标志知多少？
如何解读食品营养标签？
什么是合理膳食？
第二篇 谷薯类食物 稻米——世界一半以上人口的主食 小米——高维生素B1食物 小麦粉——富含膳食纤维的谷类 燕麦与燕麦片——半纤维素含量遥遥领先 薏米——药食皆佳的粗粮 玉米——高维生素食物 黑米——高蛋白质、高矿物质食物 土豆——第二面包 红薯——香甜可口的润肠食品 山药——滑润的碳水化合物 芋头——老少皆宜的美食 魔芋——膳食纤维之王 荞麦——可防治心血管疾病 青稞——具有长寿的医疗保健功能第三篇 豆类和坚果类食物 豆类 大豆——田中之肉 绿豆——消暑的佳品 红小豆——高淀粉含量的“饭豆” 芸豆——高钾高镁低钠的小豆 蚕豆——富含磷脂的豆类 豆腐、豆浆、腐竹——常见豆制品 坚果类 核桃——高脂高蛋白的佳品 榛子——坚果之王 栗子——可与人参果媲美 松子——坚果中的脂肪之冠 开心果——高脂、高蛋白小吃 腰果——大饱口福高能量食品 花生——高不饱和脂肪酸食品 葵花子——可作零食可榨油的坚果 南瓜子——补钙坚果第四篇 蔬菜类食物 胡萝卜——胡萝卜素的源泉 白萝卜(莱服)——营养丰富的小人参 绿豆芽——经济实惠的营养食品 黄豆芽——蛋白质丰富的蔬菜 西红柿——色彩鲜艳的抗氧化食物 黄瓜——可以美容的瓜菜 冬瓜——利水消肿的天然食品 苦瓜——维生素C丰富的食物 丝瓜——浑身是宝的瓜类 南瓜——糖尿病患者的佳品 佛手瓜——含锌丰富的瓜品 茄子——血管的捍卫者 大蒜——神奇的天然抗菌素 柿子椒——富含维生素C的彩椒 辣椒——我有减肥作用的辣椒素 洋葱——我“冲”我杀菌 小白菜——物美价廉的绿色蔬菜 油菜——含多种营养素的佼佼者 西兰花——胡萝卜素之王 菠菜——营养素齐全的蔬菜 苋菜——我很高钙 芹菜——降血压的美味 生菜——口感鲜嫩就是我 空心菜——维生素总动员 芥蓝——富含胡萝卜素的食物 香菜——芳香健胃、提味之品 韭菜——预防便秘的高手 竹笋——低脂肪、高纤维的佳品 萝卜缨——请不要将我丢弃 蕨菜——山菜之王 香椿——树上的蔬菜 百合——滋补汤饮的宠儿 茭白——膳食纤维的供应商 茴香——含胡萝卜素丰富的香料 生姜——杀菌解毒的高手 马蹄(荸荠)——地下雪梨 莲藕——出污泥而甘甜第五篇 水果类食物 苹果——健康水果之最 梨——天然矿泉水 桃子——高铁的水果 李子——高果酸的食物 杏——酸酸甜甜就是我 枣——补气的良品 葡萄——抗氧化物质的富含者 石榴——富含膳食纤维的多籽水果 柿子——高维生素的美味 猕猴桃——维生素C之王 柑橘——宜常吃不宜多吃的水果 橙——促消化解油腻的美丽水果 柠檬——爱美者的宠儿 榴莲——热带“果王” 荔枝——甜味十足的美容食品 芒果——高胡萝卜素高硒食品 椰子——高脂、高纤维热带之品 香蕉——膳食纤维丰富的水果 木瓜——丰胸佳品 哈密瓜——含糖很高的甜瓜第六篇 菌藻类食物 蘑菇—— 一条腿赛过四条腿 香菇——B族维生素之冠 平菇——百姓饭桌上的常客 口蘑——食用菌之王 金针菇——高赖氨酸的 榛蘑——高铁高锌的菌类 黑木耳——铁含量丰富的美味 银耳——美容养颜的菌藻类 海带——含碘冠军 紫菜——维生素宝库 石花菜——便秘患者的首选 螺旋藻——营养素的丰富来源第七篇 动物性食物 禽畜类 猪肉——优质蛋白质的来源 猪肝——维生素A丰富的食品 猪蹄(猪皮)——美容食品 牛肉——肉中骄子 羊肉 ——冬季防寒的佳品 兔肉——肉中佳品 驴肉——理想的高蛋白低脂肪食品 鸡肉——炖汤补品 鸭肉——夏季的清补佳品 鹅肉——含高不饱和脂肪酸 火鸡肉——复活节的食品象征 乳类及其制品 母乳——最天然的营养食品 牛奶——天然的钙资源 酸奶——老少皆宜的营养品 奶油——空白能量食品 蛋类及其制品 鸡蛋——自然界最优质的蛋白质菌类松花蛋 ——杰出的碱性工艺食品 鹌鹑蛋——心血管患者的选择 海产品 草鱼和鲤鱼——肉质细嫩的美味 胖头鱼——使人聪明的大头鱼 鲈鱼——适合清蒸的鱼品 带鱼——肉肥刺少的鱼类 黄鱼——具有延缓衰老的作用 甲鱼——大补之品 三文鱼——可生吃的健康鱼类 虾——高蛋白低脂肪的美味 蟹——优质蛋白质食物 扇贝——低脂肪的贝类 牡蛎——海中牛奶 蛤蜊——海鲜中的平民 海蜇——清凉爽脆的海产品 鱿鱼——含牛磺酸丰富的海产品第八篇 食用油和调味品 豆油——饱和脂肪酸丰富的油脂 花生油——优质植物油 玉米胚芽油——稳定的植物油 菜籽油——传统

常用油 芝麻油与芝麻酱——不饱和脂肪酸丰富的香油 橄榄油——降血脂的营养油 棕榈油——易凝固的油脂 蚝油——氨基酸丰富的鲜味调料酱油——调味的多面手 酱——美味高钠的调味品 腐乳——传统发酵调味品 醋——调味“食总管” 盐——使用率最高的调味品 味精与鸡精——我鲜我美味 花椒——麻辣诱惑 大料——高膳食纤维调料第九篇 传统养生补品 燕窝——美容基因 鱼翅——补品中的上品 鲍鱼——高蛋白高硒食品海参——高蛋白低脂肪海产品 鹿茸——补气强骨的佳品 蜂胶——天然抗氧化物质 阿胶——补血补气的佳品 人参——补气安神的佳品 丹参——心血管的保护者 黄芪——降压补气之品 枸杞——药食两用的佳品 灵芝——提高免疫力的“仙草” 豆蔻——去腥添味的妙品 红花——可榨油的降脂物 红景天——高原反应的克星

编辑推荐

食物营养，专家帮你细琢磨；食药同源，营养专家古话今说。
中国营养学会倾情打造！
权威、科学、实用！

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