

<<膳食误区>>

图书基本信息

书名：<<膳食误区>>

13位ISBN编号：9787506737395

10位ISBN编号：7506737396

出版时间：2007-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：艾生

页数：73

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>

## <<膳食误区>>

### 内容概要

我们意在为读者划出一个关于“吃”的行为边界，使读者能更多地体会到“吃”的自由与乐趣。

对于我们中国居民而言，由于传统观念、习惯做法、生活常识等各方面的原因，在包含营养领域，存在着观念方面的、操作方面的以及对营养物的认识方面的诸多误区。

而严峻的食品安全问题和一些市场的误导宣传也在进一步加重这种错误认识与操作的程度。

许多以增强营养为出发点的行为，实际上却并没有对我们的健康起到促进作用，有些甚至产生了程度不一的危害。

本书参照中国营养学会的食品分类进行构架，分别从饮食误区、食用禁忌、最营养的吃法、营养餐推荐等4个方面予以介绍，不但列出存在的错误认识和做法，还基于营养理论解释原因，并给出专家级的营养方案。

同时，还选取部分相关知识，以小常识的形式穿插在主体内容之中，利于读者更简单地把握以上内容。

。

<<膳食误区>>

书籍目录

谷类 大米 饮食误区 长期单一食用 / 煮米前少洗米保营养 / 淘洗完就下锅煮 / 经常食用精  
 白米 / 煮米粥时加碱 食用禁忌 大米食品切忌放凉吃 最营养的吃法 煮米饭有学问  
 营养餐推荐 粽 小常识 玉米 饮食误区 偏食玉米 / 制作玉米制品时不加碱 /  
 食用禁忌 受潮发霉的玉米在太阳下晒过后仍不能食用 最营养的吃法 加油烹制 /  
 高温, 较长时间地加热 营养餐推荐 玉米沙拉 小麦面粉 饮食误区 长期食用精面  
 粉 / 长期偏食小麦面粉制品 食用禁忌 切忌食用增白的面粉 最营养的吃法 大豆粉  
 和面粉按1:9的比例混合食用 营养餐推荐 豆面白面面条 小常识 小米 食用禁忌  
 发霉的小米曝晒后仍然不能食用 最营养的吃法 粗细搭配最合理 营养餐推荐 小  
 米南瓜粥 小常识 蔬菜水果类 动物性食物 奶类和豆类 油脂类

<<膳食误区>>

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>