

<<家庭素食指南>>

图书基本信息

书名：<<家庭素食指南>>

13位ISBN编号：9787508221588

10位ISBN编号：7508221583

出版时间：2003年01月

出版时间：金盾出版社

作者：赵家

页数：156

字数：135000

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>

<<家庭素食指南>>

内容概要

本书以最新的生理科学和饮食科学知识为基础，对家庭素食作出了比较全面的科学论证，阐述了素食有哪些好处，如何科学素食，一日三餐吃什么，并根据我国居民身体的实际需求，参考国内外有关权威部门对其居民营养推荐指要，提出了素食膳食的推荐计划，是国内外第一本专门对家庭素食进行科学指导的书籍，文字简明通畅，实用性强，是科学素食者的必备手册。

<<家庭素食指南>>

书籍目录

一、基本素食的膳食结构有益于人体健康 (一) 素食食品有丰富的营养价值 1、生命之母——蛋白质 从鸡蛋说蛋白质 食物中蛋白质的含量 蛋白质多了无益 2、生命之油——脂肪 缺少脂肪是不行的 脂肪是什么 食物中脂肪的含量 摄入脂肪的警示 3、主食——碳水化合物 碳水化合物是人类最重要的养料 碳水化合物的种类 膳食纤维专治富贵病 4、神奇的矿物质 钙 铁 锌 碘 硒 钾和钠 磷 铜 铬 氟 铝 5、生命的点燃剂——维生素 维生素C 维生素A 叶酸 维生素B12 维生素D 维生素E 维生素B1、B2和B6 维生素K (二) 基本素食可以保障人体更加健康 (三) 坚持基本素食可以提高智力二、如何进行素食三、一日三餐吃什么四、学做家庭素菜附记：主要参考文献资料

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>