

<<营养师话营养>>

图书基本信息

书名：<<营养师话营养>>

13位ISBN编号：9787508274539

10位ISBN编号：7508274539

出版时间：2012-6

出版时间：金盾出版社

作者：郑育龙 编著

页数：158

字数：198000

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>

## <<营养师话营养>>

### 内容概要

郑育龙编著的《营养师话营养》由营养师从饮食习惯、烹饪技巧、饮食常识、食物选存、健康状况、季节更替、性别区分、饮食卫生等几个方面，列举了日常饮食中的200多个饮食营养细节，同时穿插了一些小提示。

《营养师话营养》内容科学而不枯燥，集知识性与实用性于一体，是我们践行健康饮食的一本枕边书。

## <<营养师话营养>>

### 书籍目录

#### 第一章 饮食常识的营养细节

1. 吃完钙不能立即睡觉
2. 餐前不能补锌补铁
3. 牛奶加热不能超过70
4. 喝果汁不要扔果渣
5. 半熟豆浆不能喝
6. 喝绿豆汤别扔绿豆皮
7. 贴黄瓜不如吃黄瓜
8. 剩饭菜要至少加热15分钟
9. 吃味精对健康无害
10. 深黄色蛋黄保护眼睛效果好
11. 一勺芝麻酱胜过三块鱼
12. 夏季防晒要常吃番茄
13. 温饮淡茶最佳
14. 饭后别马上吃水果
15. 吃香蕉让你心情大好
16. 并非人人都适合吃辣椒
17. 有黑斑的红薯别吃
18. 常吃带馅面食好处多
19. 啤酒不可纵情豪饮
20. 反季节水果少吃为好
21. 经常上火的人最好少吃桃子
22. 吃苹果最好别削皮
23. 面包越硬热量越低
24. 清蒸鲈鱼补脑好
25. 口唇干裂需补维生素B2
26. 吃烤肉涂抹点柠檬汁
27. 黄瓜配木耳减肥效果好
28. 适当吃些粗粮有益健康生活
29. 吃木糖醇口香糖一天别超过五块
30. 四类人不宜吃花生
31. 彩虹饮食能帮你改善情绪

#### 第二章 饮食习惯的营养细节

#### 第三章 食物烹饪的营养细节

#### 第四章 饮食与调养的营养细节

#### 第五章 食物搭配的营养细节

#### 第六章 四季养生的营养细节

#### 第七章 男性健康的营养细节

#### 第八章 女性健康的营养细节

#### 第九章 儿童健康的营养细节

#### 第十章 饮食卫生中的营养细节

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>