

<<中国人膳食平衡手册>>

图书基本信息

书名：<<中国人膳食平衡手册>>

13位ISBN编号：9787509115848

10位ISBN编号：7509115841

出版时间：2008-3

出版时间：人民军医出版社

作者：徐广飞，谢英彪 主编

页数：231

字数：245000

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>

## <<中国人膳食平衡手册>>

### 内容概要

平衡膳食不仅要关注营养素的平衡，还要关注酸性食物与碱性食物的平衡、主食与副食的平衡、谷肉果蔬的搭配平衡、荤素搭配平衡、五味平衡、颜色平衡、寒热平衡、四季平衡、精细与粗杂的平衡、水陆平衡、饥饱平衡、干与稀的平衡、食量与体力活动的平衡、就餐前后动与静的平衡、三餐平衡、进食前后的情绪平衡、就餐速度的快慢平衡等。

在日常饮食中只要注意了上述平衡，就有助于走出亚健康，科学养生。

书中还为老年人、儿童、女性、男性等各类人群的平衡膳食问题提出了有益的建议。

本书内容丰富，语言通俗，实用性强。

通篇贯穿着科学膳食，平衡养生的先进理念，是保健养生，防病治病的良师益友，适合广大群众、营养师、厨师阅读，也适合医务人员，医学院校学生阅读参考。

## &lt;&lt;中国人膳食平衡手册&gt;&gt;

## 书籍目录

一、平衡膳食好处多 看看饮食是否合适 食物是如何分类的 什么是合理的平衡膳食 为什么要膳食搭配 什么叫合理营养 平衡膳食的基本标准 平衡膳食的调配原则 平衡膳食的组成 中国居民平衡膳食宝塔 如何应用平衡膳食宝塔 营养配餐与平衡膳食 营养膳食的特点 全面均衡的膳食营养要注意什么 什么是膳食营养素参考摄入量 如何才能科学配餐 如何科学安排一日三餐 我国传统用膳的十大平衡 1997年我国营养学会提出的膳食指南的主要内容 确定自己的膳食营养原则 如何关注青少年膳食营养平衡 为什么说营养价值高不等于能量高 怎样营养才科学 中国菜有何营养缺陷 如何调整进食顺序 如何维持高膳食纤维摄入、维持食物多样化二、营养素平衡 能量入与出的平衡 蛋白质有什么生理作用 什么是蛋白质的生理价值 什么样的蛋白质营养价值高 如何提高膳食蛋白质营养价值 每日膳食蛋白质供给量及食物来源 如何平衡蛋白质饮食 蛋白质供给不足对人体有哪些危害 脂类有什么生理作用 脂类营养失调对健康的影响 脂肪的食物来源与人体需要量 脂类在每日膳食的总能量中占多少比例 影响脂类消化吸收的因素 脂肪与肥胖是何关系 磷脂和胆固醇对人体的重要作用 科学认识胆固醇 如何对待胆固醇饮食 植物油与动物油有何区别 最大的能源库——糖类 糖类营养失衡对健康的影响 吃糖过多有什么危害 膳食纤维与人体健康 为什么把膳食纤维称为第七营养素 人体代谢的调节者——维生素 维生素的食物来源与人体需要量 维生素B1的平衡 维生素B2的平衡 烟酸的平衡 维生素C的平衡 维生素A的平衡 维生素D的平衡 维生素E的平衡 矿物质对健康有什么重要作用 矿物质的食物来源与人体需要量 常量元素与微量元素 膳食中的钙平衡 膳食中的钠、钾平衡 膳食中的磷平衡 膳食中的铁平衡 膳食中的镁平衡 膳食中的碘平衡 膳食中的锌平衡 膳食中的铜平衡 膳食中的硒平衡 膳食中的铬平衡 水是营养素吗？

注意人体水平衡 什么是软水和硬水 怎样饮水才有益健康 为什么不主张长期饮用纯净水 饮茶与健康有什么关系 饮料的主要成分是什么 矿泉水有哪些神奇魔力三、形形色色的膳食平衡 什么是酸性食物与碱性食物 为什么必须注意饮食的酸碱性 酸性和碱性食物如何搭配 体质与食物的酸碱性 饮食搭配须科学 主食与副食的平衡 主食的科学搭配 做主食须知 中老年人如何吃主食 副食的科学搭配 做副食须知 谷肉果蔬的搭配平衡 为什么要荤素搭配 每天该吃多少肉 食物搭配不当危害健康 烹调方法与营养损失 怎样保持食物中的营养素 荤食如何配菜调味 家常菜的合理搭配 为什么提倡多吃水果 蔬菜的三大作用 经常不吃蔬菜对健康有什么影响 吃蔬菜的学问 蔬菜生食有什么好处 为什么说豆类是健康食品 谷类食物有何营养价值 为什么杂粮多营养 如何吃杂粮有营养 杂粮为何有利于防病治病 水产品有什么样的营养价值 安全合理吃海鱼 肉类及其制品有什么样的营养价值 奶类有什么样的营养价值 什么是五味 合理用膳的五味平衡 提倡膳食清淡低盐 平衡血压要实施低盐饮食 什么是膳食的颜色平衡 何谓食物的“性” 膳食的寒热平衡 膳食的四季平衡 春季如何保持膳食平衡 夏季如何保持膳食平衡 盛夏应坚持哪些饮食原则 夏日喝哪些米粥能帮助消暑养颜 夏季喝冷饮切忌什么 秋季如何保持膳食平衡 哪些食物适合秋季养生 冬季如何保持膳食平衡 冬令饮食该如何调理 膳食中精细与粗杂的平衡 为什么粮食加工不宜过细 孩子的膳食如何多样搭配 什么是营养膳食的水陆搭配 合理用膳与饥饿平衡 干与稀的平衡 食量与体力活动要平衡 就餐前后动与静的平衡 营养膳食的三餐平衡 一日三餐怎样安排 不容忽视的早餐营养 早餐要吃好 营养早餐食谱的设计 至关重要的午餐营养 营养午餐食谱的设计 不可轻视的晚餐营养 营养晚餐食谱的设计 正确对待学校的课间加餐 夜点是否一定要吃 吃零食的利与弊 节食有害健康 贪食同样有害健康 进食前后的情绪平衡 就餐速度的快慢平衡四、各类人员的平衡膳食 (一) 老年人的平衡膳食 老年人的营养素要求 老年人的膳食平衡 老年人的营养侧重点 哪些食品可以延缓衰老 老年人饮食宜注意的要点 老年人不宜常吃的十类食品 老年人的食谱应当求“变” 营养均衡可以预防脑卒中 老人饮食不要过于清淡 老人饮食宜“三低” 老年人不宜厚味 牛奶最宜老年人 老人食物不宜烂和精 老年人宜常吃带馅食物 老年人宜多吃新鲜玉米 老年人宜喝紫菜汤 老人宜多吃虾皮 老人不宜多食葵花子 老年人饮食上要重视补铁 老年人宜多吃含铜食物 老年人饮酒不宜过量 老年人喝茶宜早、少、淡 老年人不渴也宜喝点水 有助于耳聪目明的食物 有老年斑者宜吃什么 老年人患有骨质疏松症的平衡膳食 老年人患脑卒中的平衡膳食 老年人患前列腺疾病的平衡膳食 患有老年性痴呆的平衡膳食 老年人患有偏头痛的平衡膳食 老年人习惯性便秘的平衡膳食 患有牙周病老人的平衡膳食 心力衰竭的饮食讲究 冠状动脉旁路移植术后避免营养

## &lt;&lt;中国人膳食平衡手册&gt;&gt;

不良 (二) 儿童的平衡膳食 如何平衡婴儿的膳食 如何平衡幼儿与学龄前儿童的膳食 如何平衡学龄儿童的膳食 如何平衡青少年的膳食 幼儿园宜合理调配饮食 安排小儿食谱要重视膳食平衡 幼儿饮食宜做加减乘除 有助于小儿智力发育的食品 有助于孩子长高的食品 不要只用米粉喂养婴儿 儿童饮食忌入误区 宜为孩子选择好食品 小儿吃糖过多的危害 小儿不宜多吃巧克力 小儿不宜吃得过咸 小儿不要食用含人工合成色素的食品 宜从小就吃点“苦” 儿童宜慎饮酸性饮料 儿童不宜多吃冷饮 不宜让孩子比赛吃饭 宜让孩子自己决定吃多少 孩子吃饭不宜太慢 宜让孩子爱吃蔬菜 忌多吃甜食 儿童忌营养过剩 青少年对营养有什么特殊需要 课间加餐的好处 青少年要注意多补充能量 青少年不宜吃素 青少年要多吃含维生素A的食物 青少年要多吃些含碘食品 青少年要多吃点含钙食品 爱运动青少年的饮食安排 体弱多病青少年的饮食安排 高考前怎样合理饮食 (三) 女性的平衡膳食 女性青年的营养供给与平衡膳食 女性膳食宜搭配 少女宜合理饮食 少女忌只吃素食 女人宜吃出性情来 女性宜饮食补血 少女健美宜注意饮食 少女忌节食 少女忌拒绝脂肪 孕妇的营养供给与平衡膳食 孕期饮食宜合理安排 孕妇在饮食上有哪些禁忌 孕妇忌营养不良 孕妇吃酸宜讲究 孕妇忌偏食 孕妇宜增加能量和营养素 孕妇应注意补充哪些维生素 孕妇宜保证一定的饮水量 孕妇妊娠反应过重的平衡膳食 孕妇患了妊娠中毒症的平衡膳食 孕妇腿部痉挛的平衡膳食 孕妇生理性贫血的平衡膳食 产妇宜注意营养 产妇如何合理营养 产后膳食宜注意科学搭配 分娩后忌过早节食 瘦身 乳母的营养供给与平衡膳食 乳母怎样科学饮食 乳汁分泌稀少宜饮食调理 中年女性宜注意的营养需求 女人更年期宜适当进补 更年期女性宜合理饮食 更年期女性宜食豆浆 更年期妇女的饮食调理 (四) 男性的平衡膳食 少男宜知的营养需要 中年男性的平衡膳食 中年男性宜加强营养保健 成年男人宜食的强力食品 男人宜多摄取的十种食品 脑力劳动者怎样营养 体力劳动者怎样营养 男人宜多吃优质蛋白质 男人宜摄入适量的脂肪 男人宜食餐桌上的“伟哥” 男人宜重视饮食调理 性功能障碍 男人房事过度宜进补 男性不育的进补 男人宜常吃鱼 男人壮阳宜吃虾 男人宜补充与性功能有关的微量元素 男人饮食忌缺锌 补肾壮阳宜补充与性功能有关的维生素 酒后的男人宜吃九种食物 男人饮啤酒宜适量 在外应酬的男人宜吃点糖醋豆芽 男人不可以百日无姜

<<中国人膳食平衡手册>>

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>