

<<健康食经>>

图书基本信息

书名：<<健康食经>>

13位ISBN编号：9787530641101

10位ISBN编号：7530641107

出版时间：2005-5

出版时间：百花文艺出版社

作者：范晓清

页数：328

字数：238000

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>

<<健康食经>>

内容概要

健康食经, ISBN : 9787530641101, 作者 : 范晓清主编 ; 张广荣[等]编写

<<健康食经>>

书籍目录

营养食品篇 第一章 营养知识 什么是营养平衡的原则与特点 人体所需的基本营养素 蛋白质的营养价值和作用 蛋白质的合理摄入与混合食用 脂肪的生理功能与分类 脂肪的营养价值和正常摄入量 糖的生理功能与消化吸收 维生素是如何分类的 依据什么判断是否需要补充维生素 哪些疾病与B维生素缺乏有关 什么是无机相加及其生理功能 三大微量元素对人体健康的影响 膳食纤维的分类与作用 还有哪些营养素可以影响健康 膳食纤维的分类与作用 还有哪些营养素可以影响健康 人体每天所需的热量与来源 机体的酸碱平衡与电解质平衡第二章 食品知识 选择营养丰富食物的标准 中医将食物分为几类 现代营养学将食物分为两大类 哪些食物富含维生素A和维生素B 哪些因素影响钙在人体内的吸收 富含膳食纤维和其他营养素的食品 为什么要多吃碱性食物 常用三种大米的主要营养成分 植物油和动物油的营养价值 根据形态蔬菜可以分为几类 富含各种营养素和矿物质的蔬菜 几种常用叶菜的营养价值和保健功效 几种果菜类蔬菜的保健功能 品种较少的花菜类蔬菜 什么是食用菌类及其保健作用 葱头和大蒜有哪些保健功能 萝卜和胡萝卜的保健功能日常饮食篇 第一章 日常饮食 第二章 疾病饮食 大众烹调篇 第一章 烹调知识 第二章 烹调技法 第三章 调味与调味品 餐饮禁忌篇 第一章 食品不宜 第二章 饮食不宜 第三章 疾病饮食不宜 实用食疗篇 第一章 滋阴养血 第二章 补气壮阳

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>