

<<饮食全营养指南>>

图书基本信息

书名：<<饮食全营养指南>>

13位ISBN编号：9787534541445

10位ISBN编号：7534541441

出版时间：2004-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：陈葆新

页数：321

字数：260000

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>

## <<饮食全营养指南>>

### 内容概要

吃出健康是我们每个人的心愿。

但如何合理膳食，才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、如何通过饮食调整，有针对性地提高人体某些营养素摄入量，这并非易事。

从食物中摄取多少营养素，包含着许多道理和学问。

本书通过向读者介绍各种营养食谱，使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐，能够知道更丰富的食品知识，调整自己的膳食结构，做到：稳定粮食，保证蔬菜，增加奶类，调整肉类，即把粮食摆在养生之本的地位，保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜，增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类，调整以猪肉为主的肉食结构，从而使我们每个青少年朋友都生活得健康、快乐。

<<饮食全营养指南>>

书籍目录

第一篇 营养的基础知识与平衡膳食 第一章 营养基础知识 第一节 影响选择食品的因素  
第二节 营养的基本概念 第三节 营养膳食的特点 第四节 膳食营养素参考摄入量 第五  
节 进食时发生的生理过程 第六节 热点话题：食品生物技术 第二章 用平衡膳食宝塔指导日  
常饮食 第一节 中国居民膳食指南 第二节 中国居民平衡膳食宝塔 第三节 美国人的饮  
食准则与食物指南金字塔 第四节 中国居民平衡膳食宝塔与美国人食物指南金字塔的异同 第  
五节 膳食中营养素的计算机分析 第六节 热点话题：庸医不可信 第三章 碳水化合物 第  
一节 碳水化合物的功能 第二节 糖 第三节 淀粉 第四节 膳食纤维 第五节 碳水  
化合物的消化、吸收和代谢 第六节 碳水化合物的膳食推荐量 第七节 热点话题：非常营养  
性甜味剂 第四章 脂类 第五章 蛋白质维生素 第六章 维生素 第七章 水和矿物质 第二篇  
菜肴的制作与营养 第八章 菜肴制作基本知识 第九章 中外名菜的特点、制作方法和主要营养成  
分 第三篇 营养与健康、寿命的关系 第十章 营养与健康 第十一章 控制体重与锻炼 第十二章  
人在不同生命阶段所需的营养附录 中国居民膳食营养素参考摄入量

<<饮食全营养指南>>

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>