

<<家庭营养圣经>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养圣经>>

13位ISBN编号：9787535641625

10位ISBN编号：7535641628

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：中国保健协会

页数：544

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>

<<家庭营养圣经>>

前言

营养是人体从外界吸取的维持生长发育等生命活动所需要的物质，食物则是人体营养最主要的来源。

越来越多的人已经认识到健康饮食的重要性。

如今，“吃什么”已不具有决定意义。

在丰富的食物面前，我们的选择余地前所未有地开阔，甚至有了不知该如何选择的烦恼，人们所关心的不再是“今天你吃了没有”或者“今天你吃什么”，而是“今天你如何吃”。

于是，“如何吃”开始成为新的饮食潮流。

均衡、合理的饮食可以确保我们拥有一个健康的身体，这也日益成为文明程度的一个标志。

适当的饮食调理还能对身体的种种不适和潜在疾病起到辅助治疗的作用，有时可能比药物更有效。

现代人的饮食追求，不仅仅是吃得舒服，还要吃得健康，吃得明白。

《家庭营养圣经》就是一本指导您如何最大限度地吃得健康、吃得明白的书。

书中收录了日常生活中常见的食物，从全新的角度切入健康饮食。

我们不想向您灌输高深而又枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的健康知识融入日常饮食之中。

通过“食性物语”、“食而有道”、“食事求适”和“适可而止”四个栏目分别介绍了每种食物的功效、食用和烹调的技巧、适合和忌用的人群以及适用量，内容简单明了。

在“食林广记”栏目中，还特别介绍了一些食物的奇闻逸事，以增进对它们的了解。

我们也不想提供食物配比方案来限制您的选择，我们相信您有足够的智慧来搭配自己的饮食，是一个成熟的食物配比DIY（doityourself，自己动手做）者，我们只为您提供细致的食物营养成分、人体营养生化正常值、正常人每日所需营养素供给量的数据表格，以便您需要的时候，可以随心查阅。

同时，我们为每种食物都配上了精美图片，使您可以按图索骥，有效地进行食物配比选择。

总之，我们充分尊重您的自由，让您充分享受食物配比DIY的乐趣，让您通过自己的食物配比创意，吃得更健康，吃得更明白。

<<家庭营养圣经>>

内容概要

《家庭营养圣经》收录了生活中常用的各类食物，从全新的角度分析饮食营养，以期让您远离疾病、拥抱健康。

我们不会向您灌输高深而又枯燥的理论，而是把大家最关注的健康知识融入到日常饮食之中，简单明了地介绍每种食物的营养价值、食用功效和烹调技巧等信息，以增进读者的了解。

我们也不会提供食物配比方案来限制您的选择，而是为您提供细致的食物营养成分数据表格，以便您随时查阅。

相信您通过自己的食物配比创意，会充分享受到美食的乐趣，吃得更健康，吃得更明白。

作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

<<家庭营养圣经>>

书籍目录

谷物的营养素与饮食健康大米小麦玉米小米糯米黑米燕麦薏米芡实荞麦萝卜胡萝卜土豆红薯山药莲藕
荸荠芋头百合洋葱魔芋白菜小白菜菠菜油菜芹菜茼蒿笋苋菜芦笋木耳菜韭菜(韭黄)圆白菜茭白绿豆芽黄
豆芽蒜薹香菜竹笋香椿蕨菜茼蒿芦荟豌豆茄子柿子椒菜花(西兰花)西红柿黄花菜黄瓜冬瓜苦瓜.....

章节摘录

版权页：插图：谷类食物能为我们提供日常所需的大部分热能及相当数量的B族维生素、矿物质和膳食纤维，健康而经济。

淀粉是谷类食物的主要成分，其中的营养素是碳水化合物（即糖类），能被人体迅速氧化分解，从而在短时间内获得大量的热能。

谷类也是膳食中B族维生素的重要来源，它能促进消化液的分泌，增进食欲。

谷物中含有较多的维生素E，对降低血清胆固醇、防止动脉硬化有一定的保健作用。

谷物中含有的纤维素和半纤维素则有利于高血脂、便秘、肠癌、痔疮、糖尿病等的预防。

单纯进食谷类所获取的营养是不全面的。

维生素A、维生素C、维生素D缺乏，胡萝卜素的含量也不多；谷类食物内含有的铁、磷元素不易被人体吸收。

所以，只有主副食合理搭配，才能真正达到健康的目的。

<<家庭营养圣经>>

编辑推荐

《家庭营养圣经》：近200种常用食物的营养分析，近200道健康美味的家常菜肴，一部中国家庭必备的营养健康工具书内容全面科学权威简单明了易学。

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>