

<<食物最佳搭配1000问>>

图书基本信息

书名：<<食物最佳搭配1000问>>

13位ISBN编号：9787537533676

10位ISBN编号：7537533679

出版时间：2006-6

出版单位：河北科学技术出版社

作者：叶昌德

页数：457

字数：360000

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>

<<食物最佳搭配1000问>>

内容概要

一日三餐，应品种多样，吃得越杂越好，一方面，有些食物与另一种或几种食搭配后，可以起到取长补短、营养互补、效力增强的作用；另一方面，同样是这些食物，如果不了解它们的功效，胡乱搭配，不仅营养价值会降低，甚至会引起一些不良反应而导致疾病。

为寻求各种营养素的科学搭配，使各营养素之间的关系协调平衡，就成为合理营养的一个重要课题。为此，我们编写了《食物最佳搭配1000问》一书，以指导大家更科学地饮食。

本书是一本全面科学的健康饮食指南。

本书内容丰富，通俗易懂，融科学于生活，融智慧于生活。

以简单的一问一答形式编写，有针对性地解答了大家所关心的食物的原则和讲究，各种食物搭配的最佳方案，不同时期的食物需求，常见病的食疗方案等有关食物搭配问题，旨在帮助大家从饮食误区中走出来，从而更健康地享受生活。

<<食物最佳搭配1000问>>

书籍目录

第一篇 均衡饮食才有利于身体健康 走出饮食误区的重要性 步入饮食误区有何危害？

为什么“文明病”会引起广泛的关注？

为什么说常食“洋快餐”危害身体健康？

不吃粗粮好吗？

为什么说蔬菜食用量下降有损健康？

为什么不能吃甜食过多？

肥胖影响身体健康吗？

为什么肥胖易引发疾病？

为什么科学合理的饮食习惯要从小培养？

孩子吃多少肉才合适？

“果汁、饮料综合征”是怎么回事？

油炸食物是健康食品吗？

为什么不宜过量吃食盐？

有关“美食”有哪些误区？

科学配餐的意义 科学配餐意义何在？

科学配餐有哪些要求？

各营养素的搭配原则是什么？

营养平衡的原则 营养平衡的理论依据是什么？

营养平衡的基本原则有哪些？

为什么要保持总氮平衡？

为什么要保持热能平衡？

为什么要保持酸碱平衡？

为什么要保持电解质平衡？

为什么要保持钙、磷平衡？

为什么平衡膳食要科学配餐？

第二篇 合理搭配食物是营养平衡的根本 正常人的食养原则 为什么要合理搭配食物？

怎样使食物对人体“有利无害”？

为什么必须“饮食有节”？

食养还有哪些讲究？

孕妇的食养原则是什么？

小儿的食养原则是什么？

青少年的食养原则是什么？

中年人的食养原则是什么？

老年人的食养原则是什么？

四季食补的法则是什麼？

合理利用食物 为什么要合理利用食物？

食物四性如何界定？

如何判定食物的五味归属？

根据食物的性味归经能确定食物的功效吗？

食物相克是怎么回事？

哪些食物相宜？

哪些食物相克？

什么是食物相反？

为什么说食物归经确定了饮食宜忌？

食物搭配的原则 如何利用食物的相互作用进行搭配？

<<食物最佳搭配1000问>>

为什么要粗细搭配？

为什么要多品种搭配？

为什么要生熟搭配？

为什么要干稀搭配？

食物搭配的禁忌 日常饮食中存在的搭配不当有哪些？

蔬菜类食物的配伍禁忌有哪些？

畜禽肉类食物的配伍禁忌有哪些？

蛋、奶类食物的配伍禁忌有哪些？

水产品食物的配伍禁忌有哪些？

调味品食物的配伍禁忌有哪些？

水果、干果类食物的配伍禁忌有哪些？

饮料类食物的配伍禁忌有哪些？

饮食器具与食物的配伍禁忌有哪些？

第三篇 食物搭配最佳方案第四篇 正常人不同时期的食物需求第五篇 常见病的食物养疗第六篇 食物与药物配伍最佳方案

<<食物最佳搭配1000问>>

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>