

图书基本信息

书名：<<家庭饮食健康百科-现代家庭百科>>

13位ISBN编号：9787538850918

10位ISBN编号：7538850910

出版时间：2006-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：王若会、梁雨群/国别：中国大陆

页数：343

字数：520000

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>

内容概要

新世纪是为健康而生活的时代，有健康的生活环境和健康的生活理念，才是创造美满生活的先决条件。

随着经济的发展和生活水平的不断提高,人们越来越重视身心的健康和生命的质量,使自己和家人能够充分地享受人生、体验美满的生活。

为了人人都学会掌握饮食与健康的要点，我们在国内饮食专家的指导下，综合国外最新的饮食理论成果，编辑了这部《家庭饮食健康百科》，以此献给每一位追求科学饮食的人们。

希望本书能使每一个人、每一个家庭都更新健康的观念，摒弃不良的生活习惯，自觉进行科学饮食、健康生活。

本书祝愿每一个家庭都幸福快乐，健康美满。

书籍目录

饮食知识常识篇 营养与营养素的分析 饮食与营养的作用 人为什么离不开水 科学饮水的要求 哪些开水不能喝 糖类的营养与种类 蛋白质的作用 脂肪的作用 脂肪酸的作用 纤维素的作用 维生素的种类和作用 人体需要的矿物质有哪些 饮食知识注意篇 合理饮食才健康 饮食的宜忌 一日三餐的提示 食物的营养互补 营养又卫生的烹调种类及烹调方法 关于冰箱存放食品的注意事项 生吃食物的危害 添加剂的注意事项 哪些食物可以健身益寿 哪些食物可以健美 哪些食物可以健脑 哪些食物可以美容 酸碱性食物对皮肤的影响 营养药的危害 营养药不能代替营养品 引起食物中毒的原因 引起食物中毒的蔬菜 不能吃的水产品 注意不锈钢餐具的使用 针对性进食的提示 夏季的饮食安排 消除疲劳的食物与种种不宜 男性的合理饮食 女性饮食要点 饮食知识提示篇 主食的营养提示 米饭的搭配 科学淘米 关于方便面的提示 关于面包的提示 玉米的营养提示 红薯的营养提示 豆类的营养提示及种类 黑芝麻的营养提示 荸荠的保健功能提示 花生的营养提示 山药的营养提示 核桃仁的营养提示 栗子的营养提示 蔬菜的营养提示及食用提示 肉类的营养提示及食用提示 蛋类的营养提示及食用提示 家禽的营养提示及食用提示 水产类的营养提示及食用提示 腌制品的危害提示 饮食与营养的种种提示 酒类的提示 茶类与饮料类的提示 水果的营养提示 家庭饮食食疗篇 病人的饮食形式 饮食营养治疗原则 人体所需营养素 主要食物的营养含量 冠心病的食疗 心力衰竭的食疗 高血压病的食疗 高脂血症的食疗 心肌梗死的食疗 脑动脉硬化症的食疗 中风后遗症的食疗 哮喘病的食疗 肺炎的食疗 矽肺病的食疗 肺结核的食疗 慢性支气管炎的食疗 肺癌的食疗 急性肾炎的食疗 慢性肾炎的食疗 肾盂肾炎的食疗 慢性肾功能衰竭的食疗 尿路结石的食疗 尿路感染的食疗 阳痿的食疗 肾病综合症的食疗 胃溃疡的食疗 急性胃炎的食疗 慢性胃炎的食疗 胃切除后早期的食疗 腹泻的食疗 肠炎的食疗 吸收不良综合症的食疗 便秘的食疗 痢疾的食疗 胃肠功能衰竭的食疗 克隆病的食疗 胃癌的食疗 大肠癌的食疗 食管癌的食疗 急性肝炎的食疗 肝硬变的食疗 肝癌的食疗 重症肝炎(肝昏迷)的食疗 脂肪肝的食疗 慢性肝炎合并胃肠炎的食疗 肝病合并胃溃疡的食疗 肝炎合并冠心病的食疗 肝炎合并高血压的食疗 胆囊炎、胆石症的食疗 胰腺炎的食疗 糖尿病的食疗 糖尿病及便秘的食疗 糖尿病合并高脂血症(包括高血脂、高胆固醇)的食疗 糖尿病合并痛风的食疗 糖尿病合并骨质疏松的食疗 糖尿病合并肝病的食疗 糖尿病肾病的食疗 糖尿病肥胖的食疗 消瘦或贫血的糖尿病的食疗 妊娠糖尿病或糖尿病妊娠的食疗 儿童、青少年糖尿病的食疗 痛风的食疗 血脂异常症的食疗 甲状腺功能亢进症的食疗 甲状腺功能减退症的食疗 原发性骨质疏松症的食疗 肾上腺皮质功能减退症的食疗 神经性厌食症的食疗 营养性巨幼红细胞性贫血的食疗 恶性贫血的食疗 再生障碍性贫血的食疗 缺铁性贫血的食疗 白血病食疗 过敏性紫癜的食疗 血小板减少性紫癜的食疗 维生素K依赖性凝血因子缺乏症的食疗 血友病的食疗 白细胞减少症的食疗 骨髓移植的食疗 家庭饮食茶酒知识篇 饮茶须知 饮酒须知 果品药用良方篇 大枣 山楂 无花果 甘蔗 石榴 龙眼 西瓜 芒果 杏 李子 枇杷 杨梅 苹果 金橘 柑 柚子 柿子 柠檬 草莓 荔枝 香蕉 桃 桑椹 梅子 菠萝 梨 甜橙 猕猴桃 葡萄 番木瓜 椰子 樱桃 橘 水产品药用知识篇 海蜇 海蛇 海萝 海藻 海獭 海人草 海浮石 海狗肾 海黄鳝 海螵蛸 海鳗 海鳊 海鲷 黄姑鱼 黄唇鱼 黄斑瑜 萱藻 银鱼 章鱼 紫贝 紫菜 蛤蜊 鲈鱼 锯鱼 鲑鱼 鲍鱼肉 缢蛏 鲎 管角螺 鲟鱼 鲤鱼 鲫鱼 鲨鱼 燕窝 鳊鱼 鲢鱼 鲟鱼 蟹 鳖 鳕鱼 鳗鱼 车螯 瓦楞子 长蛇鲎 比目鱼 石蟹 石花菜 龙须菜 田螺 禾虫 对虾 红螺 红甲鱼 龟 花点 珊瑚 珍珠母 带鱼 剥皮鱼 海月 海马 海龟 海参 附录 附录1——食物相克须知 附录2——药物与禁忌食物须知 附录3——不同体质与食物宜忌须知 附录4——发物及其忌口须知 附录5——古籍载1—12月的禁忌食物须知

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>