第一图书网, tushu007.com

<<今天我们吃什么?>>

图书基本信息

书名：<<今天我们吃什么?>>

13位ISBN编号：9787541649080

10位ISBN编号：7541649082

出版时间：2011-10

出版时间：云南科学技术出版社

作者：《云南科普大讲坛·健康丛书》编委会 编

页数：112

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

为认真贯彻胡锦涛总书记在纪念中国科协成立50周年大会上的讲话精神，落实《全民科学素质行动计划纲要》，充分发挥科协的组织网络优势和人才资源优势，云南省科学技术协会自2010年7月开始推出大型城市科普活动--云南科普大讲坛"健康系列讲座"，邀请省内知名医学专家每月…次面向公众开展公益性健康知识讲座。

活动推出届，听众反响热烈，好评如潮。

参与群众反映讲座给他们的健康养生观念来了个"拨乱反正"，对今后的生活大有帮助。

但囿于讲座形式的局限性，能够参与听讲的人数始终是有限的，这就使更多有需求的群众得不到满足，同时也浪费了大量的优质科普资源。

因此，云南省科学技术协会精心组织编委会，针对广大公众关心的健康热点问题，精选精编讲座内容，以问答的形式，陆续出版云南科普大讲坛"系列丛书"，为更多的群众做好科普服务。

<<今天我们吃什么?>>

书籍目录

基本知识什么是合理膳食?什么是合理膳食金字塔?合理膳食有哪些好处?我国的合理膳食原则是什么?什么是饮食中的“一二三四五”?什么是饮食中的“红黄绿白黑”?每日食谱包含的一类食物有哪些?每日食谱包含的二类食物有哪些?每日食谱包含的三类食物有哪些?每日食谱包含的四类食物有哪些?食盐每日的适宜用量是多少?什么叫营养素?营养素有那几种?营养素有哪些功能?什么叫合理营养?营养素来源于什么?酸碱合理搭配有什么益处?食物的酸碱性是什么决定的?什么是酸性食物?什么是碱性食物?酸性食物有哪些?碱性食物有哪些?如何合理搭配膳食呢?什么是饮食的正确搭配?什么是合理营养?什么是平衡膳食?什么叫必需氮基酸?什么叫非需须氨基酸?什么叫条件必需氮基酸?什么叫限制氨基酸?什么叫蛋白质互补作用?人体的必需氨基酸有哪些?什么是血糖指数?什么是矿物质?人体必需微量元素有哪些?锌缺乏有哪些症状?锌过量有什么症状?什么食物含锌量高?维生素A缺乏会怎样?摄入维生素A过度会有什么表现?什么食物含维生素A较多?维生素D缺乏会怎样?哪些食物维生素D较多?维生素E缺乏会有什么后果?维生素E的食物来源?老年人饮食有什么注意要点?应该给青少年怎样的饮食建议?应该给中年人怎样的饮食建议?应该给老年人怎样的饮食建议?糙米怎么吃比较健康?高粱怎么吃比较健康?薏米怎么吃比较健康?荞面条怎么吃比较健康?糯米怎么吃最健康?燕麦八宝饭有什么好处?怎样煮杂粮粥最好?多吃五谷杂粮有助于黑发生长吗?食用小麦有什么益处?食用玉米有什么益处?食用小米有什么益处?食用绿豆有什么益处?食用大豆有什么益处?食用豇豆有什么益处?食用筱麦有什么益处?食用大麦有什么益处?食用高粱有什么益处?食用荞麦有什么益处?性平的谷类食物有哪些?性温的谷类食物有哪些?性凉的谷类食物有哪些?性平的肉类食物有哪些?性温的肉类食物有哪些?性凉的肉类食物有哪些?性寒的肉类食物有哪些?性平的果类食物有哪些?性温的果类食物有哪些?性凉的果类食物有哪些?性寒的果类食物有哪些?性平的蔬菜类食物有哪些?性温的蔬菜类食物有哪些?性凉的蔬菜类食物有哪些?性寒的蔬菜类食物有哪些?性平的其他食物有哪些?性温的其他食物有哪些?性凉的其他食物有哪些?性寒的其他食物有哪些?性热的其他食物有哪些?常见疑问常见误区

章节摘录

版权页:基本知识Q:什么是合理膳食合理膳食是指一日三餐所提供的营养能满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。
Q:什么是合理膳食金字塔Q:合理膳食有哪些好处?饮食又称“膳食”，是指我们通常所吃的食物和饮料。
人们通过饮食获得所需要的各种营养素和能量，维护自身健康。
合理的饮食、充足的营养，能提高一代人的健康水平，预防多种疾病的发生发展，延长寿命，提高民族素质。
饮食过度会因为营养过剩导致肥胖症、糖尿病、胆石症、高脂血症、高血压等多种疾病，甚至诱发肿瘤，如乳腺癌、结肠癌等症。
饮食不足，可导致营养不良，贫血，多种元素、维生素缺乏，影响儿童智力生长发育，人体抗病能力及劳动、工作、学习能力下降。
Q:我国的合理膳食原则是什么?根据中国营养学会的建议及美国健康食品指南，结合我国的国情，可以将合理膳食原则归纳为“两句话、十个字”，即:“一二三四五，红黄绿白黑”。
Q:什么是饮食中的“一二三四五”?“一”指每天喝一袋牛奶（酸奶），内含250毫克钙，可以有效地改善我国膳食中钙摄入量普遍偏低的状况。
“二”指每天摄入碳水化合物250-350克，相当于主食6-8两，个人可依具体情况酌情增减。

<<今天我们吃什么?>>

编辑推荐

《今天我们吃什么?》由云南科技出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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