

<<张晔解读《中国居民膳食指南》>>

图书基本信息

书名：<<张晔解读《中国居民膳食指南》>>

13位ISBN编号：9787543678613

10位ISBN编号：7543678616

出版时间：2012-1

出版时间：青岛

作者：张晔//左小霞

页数：192

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>

前言

“民以食为天”，膳食是人体健康的基础。

随着科学的进步，人们逐步认识到，膳食结构和一些疾病的发生有着密切的关系，膳食指南便应运而生。

《中国居民膳食指南》是中国营养学会编写的专门针对中国人的身体及饮食状况的膳食指导，它引导国人合理选择并搭配食物，达到平衡、合理膳食，减少疾病，促进全民健康，提高全民族的营养水平和健康素质。

不过此书篇幅较大，读者普遍感觉它过于厚重，信息量太大，科学数据多，读起来有些吃力。

为此，我们主编了这本《张晔解读》，旨在用通俗的语言为大家讲解膳食结构、营养搭配的原则和知识，并结合我们多年的营养师经验提供了一些操作性、实用性较强的配餐原则，推荐一些合适的食物，介绍了防止营养流失的烹饪方法和食谱，读者朋友可以根据自己的实际情况和食物交换表灵活运用，为全家人搭配出合理的餐饮。

饮食看似最平常、最普通，然而却不是简单的问题，更不是三言两语就可以讲清楚的。

我们平时讲的只是一个大的纲领、一个总的原则、一些注意事项，具体到每个人、每个家庭，则要根据具体情况而定。

因为每个人的身体状况不同，每个人的体质也不同，人的口味喜好也是千差万别的，不同的人在不同的季节、不同的身体条件下，饮食也是有变化的。

只有掌握了膳食营养知识，才能在日常生活中科学地、有针对性地、有目的地给家人补充适量的营养。

愿这本书能给广大读者朋友及家人带来幸福安康！

<<张晔解读《中国居民膳食指南》>>

内容概要

本书由一线营养专家张晔老师亲自主编，详细讲解了《中国居民膳食指南》的10条原则，旨在用通俗的语言为大家讲解膳食结构、营养搭配的原则和知识，并结合多年的一线经验，给读者提供了操作性、实用性较强的配餐原则，推荐一些合适的食物，介绍了防止营养流失的烹饪方法和食谱，读者朋友可以根据自己的实际情况和食物交换表灵活运用，为全家人搭配出合理的餐饮。

作者简介

张晔

解放军309医院前营养科主任

中央电视台《健康之路》特邀专家

北京电视台《养生堂》特邀专家

张晔，女，解放军309医院营养科前主任营养师。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

中国营养学会会员。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报刊、杂志共发表文章100余篇，主编了《养生豆浆大全》、《养生堂滋补汤粥》《中国居民营养指南》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗，转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高，在中央电视台《健康之路》《生活早参考》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、北京卫视《养生堂》、北京科教频道《科学实验室》、北京文艺频道《百姓秀场》、山东卫视《养生》栏目、天津台《天天养生》栏目、湖南卫视《百科全说》、网上媒体等做过专题录像节目，研究重点从医院的营养治疗，扩大到家庭营养知识的普及与提高，积极宣传营养常识、养生保健，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康，减少疾病。

书籍目录

第一部分 一般人群膳食指南

- 一 食物多样，谷类为主，精细搭配
 - 身体是一座大厦，营养就是建筑材料
 - 看懂营养素缺乏的信号
 - 科学补充营养素：1+1>2
 - 平衡膳食，身体和谐安康
 - 素食不等于健康，荤素搭配才能长寿
 - 分清体质选对食物
 - 四性五味要调和，不可偏嗜
 - 饮食“多彩”才健康
 - 谷类为主，能量源源不断
 - 主食吃得少，疾病会来找
 - 大米做法不当，营养素损失大
 - 选对烹调方法，面食更营养更健康
 - 粗细搭配，体力充沛
 - 粗杂粮的健康美味吃法
- 二 多吃蔬菜、水果和薯类
 - 蔬菜和水果就像两兄弟，相似却不能相互替代
 - 五色蔬菜，多吃深色更健康
 - 最适合生吃的蔬菜大盘点
 - 四类蔬菜需熟吃
 - 顺应季节，吃对蔬果
 - 烹调不当，营养就白白流失
 - 最常见的20种蔬菜营养保全吃法

.....

第二部分 中国居民平衡膳食宝塔

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《张晔解读》编辑推荐：解析中国最权威膳食读本，成就全国居民的健康人生。
谷豆、蔬果、肉禽、蛋奶、油盐……合理安排膳食结构，食物也是防病良药。

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>