第一图书网, tushu007.com

<<女人是家庭的CEO>>

图书基本信息

书名：<<女人是家庭的CEO>>

13位ISBN编号：9787544241755

10位ISBN编号：7544241750

出版时间：2008-7

出版时间：南海出版公司

作者：范志红

页数：270

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

<<女人是家庭的CEO>>

前言

都说如果世界上少了女人，就会少了十分之五的真，十分之六的善，还有十分之七的美。
我说，如果世界上少了女人，就会少了十分之五的健康美食，十分之六的健康行为，还有十分之七的健康家庭。

国内外的调查都发现，无论是对健康知识的热情，还是对健康食品的兴趣，女人都远远超过男人。
女人更喜欢阅读健康方面的书籍和杂志，而且更热衷于把各种健康生活的理念付诸实践。
研究者们推测说，这可能是因为女人与生命的联系更为紧密，对家人的爱更为深厚。

<<女人是家庭的CEO>>

内容概要

《女人是家庭的CEO》无论女人在工作中成功与否，家庭永远是她展示才华、树立自信、丰富内心的场所。
出色的主妇能够管理好家人的饮食起居，料理好家人的营养和健康，安排好收支，教育好子女，她为家庭带来效益，从而也为社会的进步与安宁贡献力量。
但是，做一名CEO级别的主妇也并不容易，需要在智商、情商、财商、健商各个方面塑造自己。在这本书中身为营养学教授的美女生活家以自己的幸福经历教给你： 照顾好自己，抓住幸福的源头； 养成健康的生活习惯，打造主妇的优雅风度； 管好男人的胃，让他的成功与你密不可分； 用妈妈的温情煮意，养育孩子健全的心灵； 处理好细节，提升家庭生活的品质； 合理地规划，为家庭节省资源，创造更大的价值。

作者简介

范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。
中国营养学会会员，中国食品科技协会高级会员，中国酒店协会美食营养顾问，中国烹饪协会美食营养委员会专家委员。
积极从事大众食品营养宣传普及活动，先后给报刊、杂志撰写相关文章400多篇，受邀于中央电视台、北京电视台等多家媒体讲解食品健康知识。
2006年被选为北京奥组委第一批绿色奥运宣教志愿者，2007年被选为全国妇联“妇女大讲堂”讲师团成员。

<<女人是家庭的CEO>>

书籍目录

1 好CEO首先要照顾好自己三十几岁女人的营养规划做一生一世健康的女人选好果汁，喝出健康蔬菜：难以置信的美丽力量两种超级保健成分让你明眸善睐全脂奶比脱脂奶更健康水果、蔬菜和果汁，哪种更好叶酸多一些，乳腺癌少一些维生素片不能代替新鲜蔬菜关于酸奶，你不知道的还有很多适当晒太阳，轻松防癌症在餐馆吃饭的饮食技巧怎样才能让牛奶帮你补钙水果饭前吃还是饭后吃食粥留住青春体态和娇美容颜浓香散尽时：咖啡带来的健康隐忧2 好CEO要有好风度做家务的意外收获为什么工作压力大，体重却不减反增女人怎样保持优雅挺拔的身姿为什么有些人喝白水都长肉快速减重会导致增肥控制食欲比控制男人更重要睡眠不足的结果是提前衰老和发胖既能吃饱又可减肥的主食秘诀花样米饭变成减肥美食谁说土豆会增肥美人“ 无肉不欢 ”的营养秘诀“ 垃圾食品 ”的用武之地健康食品会吃才健康3 好女人要管好男人的胃好女人会让男人保持健康活力好吃不胖：照顾老公的烹调法教给常赴宴的老公几条护身法则让男人多学学女人的吃饭方式每天要吃15种食物才叫营养均衡繁忙上班族怎样吃好早餐放心吃烤肉的方法火锅的明智吃法过节怎样吃大餐送给爱人什么样的巧克力电脑一族的护眼食品4 好妈妈成就好孩子新妈妈的饮食注意事项八招应对偏食儿童孩子吃对，妈妈合格全家共进餐，孩子更优秀升学考试期间的饮食宜忌明智的妈妈不会给孩子薯片白糖比可卡因更容易上瘾科学地给孩子吃玉米话梅酸酸甜甜的真相为什么不能给孩子多吃果冻夏天喝什么饮料更健康拒绝油炸食品的充分理由5 好主妇抓细节为健康加分蔬菜可以采购一次吃一周吗你扔掉了哪些营养宝贝进食顺序不对，埋下健康隐患如何协调老人与孩子的饮食需求家有“ 三高 ”，米食的“ 四项基本原则 ”“ 无糖食品 ”更健康吗吃了防腐剂会成木乃伊？
不含防腐剂的方便面可以放心吃吗看懂标签，选好食用油用自发粉做面食好吗食物相生相克有道理吗传说中的“ 有毒家常菜 ”真的有毒吗补钙必知十大误区炒菜的汤要不要倒菠菜该不该用水焯无淀粉火腿就是纯肉的优质品？
外出旅行应带什么食品别再为剩菜愁眉苦脸6 好生活源自好规划聪明女人把日子过得健康又省钱猪肉涨价，焉知非福选好米，做好饭一天两个鸡蛋，营养会浪费吗不选大果选小果烹调用油选择、保存、使用全攻略如何选择营养盐味精好还是鸡精好豆腐还是传统的好与番茄亲密接触吃不完的月饼可以这么办罐头食品并非没有营养哪种饼干更健康国产猕猴桃应当怎样选你吃的鱼是污水养出来的吗讲营养等于做环保

章节摘录

进食顺序不对，埋下健康隐患　　下馆子和家常便饭当然不一样，除了菜品本身不同，还有一个往往被人们忽视的差异—进食的顺序。

仔细想想，无论去餐馆就餐，还是在别人家做客，吃东西的顺序似乎已经约定俗成：先给孩子来点甜饮料，大人们则专注于鱼肉主菜和酒品；吃到半饱再上蔬菜，然后吃主食；主食后面是汤，最后还有甜点或水果。

这种大众公认的进食顺序，似乎意味着幸福和奢华，其实却是最不科学、最不营养的。

先从甜饮料说起。

这类饮料营养价值甚低，如果用它们给孩子填充小小的胃袋，后面的食量就会显著减少，容易造成孩子营养不良。

对于成年人来说，在饥肠辘辘的时候，如果先摄入鱼肉类菜肴，会把大量的脂肪和蛋白质纳入腹中。

因为鱼肉当中的碳水化合物含量微乎其微，显然一部分蛋白质会作为能量被浪费。

不过，浪费营养素还不是最要紧的问题，摄入过多的脂肪才是麻烦。

在空腹时，人们的食欲旺盛，进食速度很快，根本无法控制脂肪和蛋白质的摄入量。

看看那些常下馆子的中年男人，有几个不是大腹便便、脂肪堆积的呢？

就饮酒而言，也是空腹饮酒的危害最大。

可是在餐馆当中，谁也不会吃完米饭再痛饮，多半是凉菜还未入口，酒杯已经斟满。

等到蔬菜等清淡菜肴端上桌来，人们的胃口已经被大鱼大肉和烈酒饮料所填充，对蔬菜的兴趣十分有限。

待到主食上桌，大部分人已经酒足菜饱，对主食不屑一顾，或者草草吃上几口了事。

如此，一餐当中的能量来源显然只能依赖脂肪和蛋白质，膳食纤维也严重不足。

天长日久，血脂升高的问题在所难免。

吃了大量咸味菜肴之后，难免感觉干渴。

此时喝上两三碗汤，会觉得比较舒服。

可是，餐馆中的汤也一样含有油盐，增加血压、血脂上升的风险。

等到胃里已经没有空闲之处，餐厅会端上一盘冰冷的水果或冰淇淋，而它们会让负担沉重的胃部血管收缩，消化功能减弱。

对于一些肠胃虚弱的人来说，吃完油腻食物再吃冷食，更是雪上加霜，很容易造成胃肠不适，甚至引起胃痛和腹泻。

对商家来说，这种饮食安排会促进高价鱼肉菜肴的大量消费，增加利润丰厚的酒水消费，减少蔬菜粮食等低利润食品的比例，可以取得更好的经济效益。

然而，对于食客来说，带来的却只有健康隐患。

如果把进餐顺序变一变，情况会怎么样呢？

不喝甜饮料，就座后先吃些清爽的新鲜水果，然后上一小碗开胃汤，再吃清淡的蔬菜类　　……

<<女人是家庭的CEO>>

编辑推荐

好女人决定家族的未来！
营养学博士、美女生活家范志红，女人是天生的管理能手，男人、孩子和家族少了女人的照顾规划，就少了幸福感觉、健康滋味。
善用女性资本，幸福就像花儿一样！
教育好一个男人只能改变一个人，教育好一个女人能够改变一个家族。

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