

<<营养平衡与科学配餐方法>>

图书基本信息

书名：<<营养平衡与科学配餐方法>>

13位ISBN编号：9787560842110

10位ISBN编号：7560842119

出版时间：1970-1

出版时间：同济大学出版社

作者：蔡鸣 编

页数：308

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>

<<营养平衡与科学配餐方法>>

前言

《中国居民膳食指南》中指出：食物多样、谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，宜清淡少盐，食量与体力活动要平衡，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物。

根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食宝塔，可以指导我们的饮食，达到健康、长寿的目的。

人们每天最佳的饮食结构是：谷类300~500克，蔬菜类400~500克，水果类100~200克，畜、禽肉类50~100克，鱼、虾类50克，蛋类25-50克，奶类及奶制品100克，豆类及豆制品50克，油脂类25克。

在宝塔中的每个部分都可以为我们提供一定的营养素，但要从全部食物中获得平衡的营养才最关键、最理想的。

由于人们的生活环境、饮食习惯、健康状况不同，对营养的需求也就不相同。

在实际生活中，只有根据每个人的自身健康状况来合理安排好每天的膳食，才能真正达到家庭食品营养与健康的目的。

21世纪的中国社会物质日渐丰富，中国人从满足吃饱到如今要吃好，主食要精细，副食要鲜活多样，人们开始注重食品的营养和健康了。

要均衡摄取营养，到底应该吃些什么、怎样吃才能保证我们的健康呢？

这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。

本丛书包括：《营养平衡与科学配餐方法》、《因人因时按食物的寒热温凉选食补》、《食品安全与食品选购知识》、《常人饮食习惯中的饮食误区》、《对病对症选食疗的原则和方法》和《教你选择适合自己体质食品的智慧》六本。

《营养平衡与科学配餐方法》主要介绍了平衡膳食的好处、膳食平衡的多种形式、各类人群的膳食平衡方法，以及各科患者的科学配食方法。

<<营养平衡与科学配餐方法>>

内容概要

平衡膳食是人体健康最重要的基础。书中简要介绍了人体正常生长发育所必需营养物质的知识，着重介绍了怎样科学合理配备日常食物的理论依据和具体的方法。

《营养平衡与科学配餐方法》供对营养美食与食疗保健有兴趣和需求的读者阅读参考。

<<营养平衡与科学配餐方法>>

书籍目录

前言一、平衡膳食好处多什么是中国人的合理的平衡膳食为什么要科学配食什么是中国居民平衡膳食宝塔如何应用平衡膳食宝塔全面均衡的膳食营养的四个特点杂食才完全您必须了解的膳食营养素参考摄入量科学配餐方案一日三餐的科学安排营养价值高 热量高中餐有何营养缺陷怎样维持高纤维素摄入、维持食物多样化浅谈能量入与出的平衡蛋白质有什么生理作用什么是蛋白质的生理价值什么样的蛋白质营养价值高怎样提高膳食蛋白质营养价值科学掌握每日膳食蛋白质供给量及食物来源如何平衡蛋白质饮食浅谈蛋白质供给不足给人体带来的危害脂类有什么生理作用脂肪的食物来源有哪些脂类在每日膳食的总能量中应占多少比例影响脂类消化吸收的因素有哪些磷脂和胆固醇对人体有何作用科学认识胆固醇科学应对胆固醇饮食植物油与动物油的区别糖类是最大的能源库吗糖类营养失衡对健康的负面影响摄入糖过多的危害纤维素为什么被称为第七营养素膳食中的维生素是人体代谢的调节者保持膳食中维生素B1平衡的方法保持膳食中维生素B2平衡的方法保持膳食中烟酸平衡的方法保持膳食中维生素C平衡的方法保持膳食中维生素A平衡的方法保持膳食中维生素D平衡的方法保持膳食中维生素E平衡的方法矿物质对健康的重要作用矿物质的食物来源有哪些常量元素与微量元素保持膳食中钙平衡的方法保持膳食中钠、钾平衡的方法保持膳食中磷平衡的方法保持膳食中铁平衡的方法保持膳食中镁平衡的方法保持膳食中碘平衡的方法保持膳食中锌平衡的方法保持膳食中铜平衡的方法保持膳食中硒平衡的方法保持膳食中铬平衡的方法水是最好的营养素一定要注意人体水平衡你知道什么是软水和硬水吗饮茶与健康的关系二、膳食平衡形式多什么是酸性食物与碱性食物必须注意饮食的酸碱性酸性和碱性食物的科学搭配主食与副食的平衡与比例主食的科学搭配副食的科学搭配谷肉果蔬平衡搭配的原则要荤素搭配营养才好你知道你每天该吃多少肉吗家常菜合理搭配五个要素一定要多吃点水果经常不吃蔬菜对健康的负面影响蔬菜生食对健康的好处豆类是好的健康食品谷类食物含有哪些营养价值多吃杂粮利健康科学安排搭配吃杂粮水产品有丰富的营养价值肉类及其制品有什么样的营养价值奶类有什么样的营养价值五味平衡才健康要提倡膳食清淡低盐如何掌握膳食的五行平衡如何掌握膳食的寒热平衡如何掌握膳食的四季平衡如何保持膳食中精细与粗杂的平衡孩子的膳食要科学、合理、多样搭配吃零食有弊也有利.....三、膳食平衡因人而异(一)老年人的膳食平衡(二)儿童的膳食平衡(三)女性的膳食平衡(四)男性的膳食平衡四、科学配食不生病(一)呼吸患者的科学配食(二)消化病患者的科学配食(三)心血管病的科学配食(四)血液病的科学配食(五)泌尿系病的科学配食(六)内分泌病的科学配食(七)精神疾病的科学配食(八)外科病的科学配食(九)儿科病的科学配食(十)妇科病的科学配食(十一)男科病的科学配食(十二)五官病的科学配食(十三)皮肤病的科学配食(十四)肿瘤病的科学配食

<<营养平衡与科学配餐方法>>

章节摘录

平衡膳食是指膳食中的食物种类齐全、数量适当、营养素之间的比例合理，并且与身体消耗的营养素保持相对的平衡。

因此，平衡膳食要求每日膳食中的各种营养素品种齐全、比例恰当，所提供的各种营养素符合身体每天的需要。

中国营养学会于2000年推出了《中国居民膳食营养素参考摄入量》标准。

在家庭日常膳食中如能严格按照这个标准制订每天的食谱，就可以说你的家庭达到了平衡膳食。

根据平衡膳食的要求，对任何一种营养素的摄入量不可过多也不能过少，而要与身体需要量相符。

这样才能既满足人体对营养素的生理需求，避免发生营养素缺乏，又能防止因营养素摄入过量而导致的营养过剩。

为此，在每日膳食中，各类食物的营养搭配应当科学合理。

如米、面类与燕麦、高粱等杂粮的搭配，各种主食和鱼、肉、蛋、奶、瓜果蔬菜等副食的搭配，荤菜和素菜的搭配等都要合理，以使各种食物所含营养成分的优势互补。

根据各类食物的营养价值构成合理的饮食，是达到良好营养的关键。

人体的营养需要与饮食的供给之间建立平衡的关系，达到有足够的热量，有适当量的蛋白质，有充分的矿物质，有丰富的维生素，有适量的食物纤维，有充足的水分等6项要求，方可谓合理的平衡饮食。

。

<<营养平衡与科学配餐方法>>

编辑推荐

《营养平衡与科学配餐方法》一书主要介绍了平衡膳食的好处、膳食平衡的多种形式、各类人群的膳食平衡方法，以及各科患者的科学配食方法……值得一读。

愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在，祝各位读者开卷有益！

《中国居民膳食指南》中指出：食物多样，谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，食量与体力活动要平衡，清淡少盐的膳食，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物……根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食方案，用于指导我们的饮食，可以达到健康、长寿的目的。

要均衡摄取营养，到底应该吃些什么，又怎样吃才能保证我们的健康呢？

这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。

<<营养平衡与科学配餐方法>>

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>