

<<家庭饮食营养300问>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食营养300问>>

13位ISBN编号：9787800226588

10位ISBN编号：7800226581

出版时间：1993-12

出版时间：金盾出版社

作者：杨昌林

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>

## <<家庭饮食营养300问>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书介绍的家庭饮食营养知识，包括饮食营养的基本原理、健康人和常见疾病病人的饮食营养要求、烹调与营养的关系、饮食卫生等内容。

内容充实，通俗易懂，科学实用，可供家庭及基层烹调营养工作人员阅读参考。

## <<家庭饮食营养300问>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一、饮食营养基本知识

- 1.我国膳食指南的基本原则是什么？
- 2.我国现行的膳食结构有哪些利弊？
- 3.什么是吃饱与吃好？
- 4.膳食结构影响身高吗？
- 5.膳食结构影响健康吗？
- 6.膳食结构影响寿命吗？
- 7.营养好坏影响优生吗？
- 8.营养好坏影响智力吗？
- 9.什么叫平衡膳食？
- 10.平衡膳食应包括哪些食物？
- 11.为什么提倡吃杂食？
- 12.粮食怎样与其它食物合理搭配？
- 13.四季膳食有什么特点？
- 14.怎样调配好主食？
- 15.怎样调配好副食？
- 16.怎样安排一日三餐？
- 17.怎样自备午餐？
- 18.精饌佳肴就一定有营养吗？
- 19.蔬菜的颜色越深越有营养吗？
- 20.吃鸡蛋是不是多多益善？
- 21.蛋清有营养还是蛋黄有营养？
- 22.冻肉有营养还是鲜肉有营养？

<<家庭饮食营养300问>>

- 23.馒头有营养还是面包有营养？
- 24.肉汤有营养还是肉有营养？
- 25.高档菜有营养还是大路菜有营养？
- 26.吃荤好还是吃素好？
- 27.素食者应注意补充哪些营养？
- 28.为什么不可忽视早餐？
- 29.晚餐为什么不宜多吃多喝？
- 30.怎样看待补品？
- 31.什么叫强化食品？
- 32.怎样帮儿童选购强化食品？
- 33.吃零食有好处吗？

二、人体需要哪些营养素

- 34.人体需要哪些营养素？
- 35.什么叫蛋白质？
- 36.蛋白质有哪些生理作用？
- 37.人体一天需要摄入多少蛋白质？
- 38.哪些食物能提供较好的蛋白质？
- 39.过多摄入蛋白质有什么弊端？
- 40.为什么不宜长期吃素食？
- 41.什么叫脂肪？
- 42.脂肪有哪些生理作用？
- 43.人体一天需要摄入多少脂肪？
- 44.怎样看待胆固醇？
- 45.怎样看待动物油与植物油？

<<家庭饮食营养300问>>

- 46.瘦猪肉为什么也不宜多吃？
- 47.什么叫碳水化合物？
- 48.碳水化合物有哪些生理作用？
- 49.人体每天需要摄入多少碳水化合物？
- 50.精米白面有哪些缺陷？
- 51.食物纤维对人体健康有哪些好处？
- 52.纤维素是吃得越多越好吗？
- 53.什么叫维生素？
- 54.人体需要哪些维生素？
- 55.维生素对人体有什么作用？
- 56.人体每天需要摄入多少维生素？
- 57.各种维生素由哪些食物提供？
- 58.常见的维生素缺乏有哪些表现？
- 59.维生素是不是可以多吃？
- 60.常见的维生素摄入过量有哪些表现？
- 61.什么叫无机盐？
- 62.无机盐对人体有哪些作用？
- 63.人体每天需要摄入多少无机盐？
- 64.各种无机盐从哪来？
- 65.无机盐缺乏有哪些表现？
- 66.人体为什么易缺铁？
- 67.怎样合理搭配膳食来提高铁的利用率呢？
- 68.人体为什么会缺锌？

<<家庭饮食营养300问>>

69.膳食中应怎样补锌？

70.影响钙吸收的因素有哪些？

71.水对人体有哪些重要作用？

72.一个人一天应该喝多少水？

三、健康人的营养

73.怎样调配孕妇的膳食？

74.怎样调配乳母膳食？

75.怎样调配产褥期膳食？

76.母乳喂养有哪些好处？

77.怎样喂养新生儿？

78.怎样喂养婴儿？

79.怎样调配1~3岁幼儿膳食？

80.怎样喂养断奶期的婴儿？

81.怎样安排3~6岁儿童的膳食？

82.小学生的饮食应注意什么？

83.中学生饮食有什么特点？

84.高考前学生的饮食应注意什么？

85.大学生的饮食应注意什么？

86.成年人的饮食为什么至关重要？

87.脑力劳动者应怎样安排饮食？

88.体力劳动者应怎样安排饮食？

89.老年人的膳食应注意什么？

90.老年人的饮食怎样安排？

91.老年人可以吃蛋黄吗？

<<家庭饮食营养300问>>

四、常见病病人的营养

- 92.肥胖者应怎样饮食减肥？
- 93.胖人宜食用哪些肉类？
- 94.冠心病病人应怎样调配饮食？
- 95.高血压病病人的膳食应怎样调配？
- 96.高脂血症病人怎样调配饮食？
- 97.急性胃炎应怎样饮食治疗？
- 98.慢性胃炎病人应怎样调配饮食？
- 99.消化性溃疡应怎样进行营养治疗？
- 100.慢性腹泻患者怎样调配饮食？
- 101.便秘病人应怎样饮食治疗？
- 102.慢性肝炎病人饮食应注意什么？
- 103.肝硬变病人应怎样饮食治疗？
- 104.胆囊炎和胆石症病人应怎样安排饮食？
- 105.急性胰腺炎病人饮食应注意什么？
- 106.慢性胰腺炎病人的饮食有哪些膳食要求？
- 107.急性肾炎应怎样进行饮食治疗？
- 108.慢性肾炎应怎样进行饮食调配？
- 109.尿毒症患者应怎样调配饮食？
- 110.糖尿病病人应怎样进行饮食治疗？
- 111.糖尿病患者怎样掌握食品交换份法？
- 112.贫血病人应从饮食中补充哪些营养素？
- 113.结核病人应怎样进行饮食治疗？
- 114.痛风病人饮食中应注意什么？

<<家庭饮食营养300问>>

115.发热病人应怎样饮食调理？

五、各类食物的营养

116.粮谷类有哪些营养价值？

117.你知道杂粮里有哪些宝吗？

118.小米有哪些食疗价值？

119.荞麦为什么能降血压？

120.玉米为什么能抗癌？

121.燕麦为什么能预防心血管疾病？

122.红小豆有哪些补益作用？

123.绿豆为什么是“济世良谷”？

124.红薯为什么能减肥？

125.芝麻为什么能抗衰老？

126.核桃为什么能健脑、降胆固醇？

127.为什么说花生是养生保健的长生果？

128.为什么说大豆是最物美价廉的食物？

129.肉类有哪些营养价值？

130.猪肉皮有营养吗？

131.为什么说牛肉是食疗佳品？

132.为什么说羊肉是冬令滋补佳品？

133.为什么说鸡肉是“济世良药”？

134.为什么说兔肉是保健肉？

135.鱼类有哪些营养特点？

136.海鱼为什么可预防冠心病？

137.你知道鱼鳞也是营养保健品吗？



<<家庭饮食营养300问>>

- 138.为什么说鸡蛋的营养最全面？
- 139.牛奶为什么是全世界公认的营养佳品？
- 140.为什么说酸奶是长寿食品？
- 141.蕈藻类食物有什么营养特点？
- 142.为什么称海藻是碱性食物之冠？
- 143.香菇为什么能抗癌？
- 144.山珍海味有特殊营养价值吗？
- 145.调味品有什么营养？
- 146.茶叶有什么营养价值？
- 147.酒类有什么营养特点？
- 148.为什么称猕猴桃是“世界水果之王”？
- 149.为什么称龙眼为“果中神品”？
- 150.为什么说香蕉为“快乐食品”？
- 151.为什么说枣是补气健身之佳品？
- 152.为什么说橘子全身都是宝？
- 153.为什么说山楂是消食降压的佳果良药？
- 154.为什么说苹果能预防冠心病和癌肿？
- 155.为什么说葡萄是健脑延年的佳果？
- 156.为什么称马铃薯是“植物之王”？
- 157.菠菜对人体有哪些利弊？
- 158.芹菜为什么能防治高血压？
- 159.莴笋有哪些营养价值？
- 160.胡萝卜含哪种维生素最多？
- 161.西红柿为什么被称为菜中之果？

<<家庭饮食营养300问>>

- 162.白萝卜为什么被称之为土人参？
- 163.黄瓜为什么会有奇特的美容作用？
- 164.苦瓜为什么是糖尿病病人的理想食品？
- 165.大蒜为什么有神奇的药效作用？
- 166.生姜有哪些食用、药用价值？
- 167.糖摄入过多对身体有哪些危害？
- 168.多吃盐对身体有什么不好？
- 169.醋有哪些食用、药用价值？
- 170.饮酒对身体有哪些益处和害处？
- 171.多喝咖啡对人体有害吗？
- 172.矿泉水对人体有什么好处？
- 173.矿泉壶的水与天然矿泉水一样吗？
- 174.哪些蔬菜有减肥作用？
- 六、烹调与饮食营养
- 175.什么叫烹调？
- 176.烹调好的食物对人体有哪些好处？
- 177.烹调方式对食物营养有什么影响？
- 178.微波炉烹调食物有什么好处？
- 179.微波炉烹制食品有什么缺陷？
- 180.怎样合理烹调主食？
- 181.米为什么不宜多淘久泡？
- 182.熬粥为什么不要加碱？
- 183.原汤为什么不宜丢弃？
- 184.怎样合理烹调副食？

<<家庭饮食营养300问>>

- 185.蔬菜为什么要先洗后切？
- 186.菜在初加工时怎样减少营养素损失？
- 187.干货泡发食物应怎样减少营养素的损失？
- 188.为什么不宜长时间地浸泡海带？
- 189.怎样使腌菜不致癌？
- 190.烹调中怎样减少肉类食品的营养损失？
- 191.炒菜怎样掌握火候才能减少营养素丢失？
- 192.吃火锅有哪些好处？
- 193.常吃快餐好不好？
- 194.生吃蔬菜有哪些好处？
- 195.怎样烹调冷冻食品？
- 196.炖骨头汤为什么不宜添加冷水？
- 197.怎样正确使用调味品？
- 198.怎样正确使用味精？
- 199.怎样烹调有利于碘的吸收？
- 200.怎样烹调使肥肉对身体也有益？
- 201.为什么吃松花蛋要配姜醋汁？
- 202.烧猪蹄为什么宜加醋？
- 203.炒豆芽为什么放醋好？
- 204.怎样科学烹制火腿？
- 205.配菜也能提高菜的营养价值吗？
- 206.怎样吃胡萝卜营养价值高？
- 207.怎样使大豆的营养价值得到发挥？

<<家庭饮食营养300问>>

208.为什么鲜鱼与豆腐合吃营养价值好？

209.柿子为什么不宜与红薯、螃蟹同食？

210.吃带馅食品有哪些好处？

211.肉与蔬菜同吃对身体有什么好处？

212.鳝鱼为什么宜与藕合吃？

213.荤油和素油为什么宜搭配食用？

214.怎样饮酒有益于身体健康？

215.怎样科学饮水？

216.怎样科学饮茶？

217.怎样科学饮奶？

218.怎样科学饮咖啡？

七、饮食卫生

219.为什么要提倡分餐制？

220.使用不锈钢炊具应注意什么？

221.使用陶瓷器具应注意什么？

222.使用塑料食具应注意什么？

223.使用铝制炊具应注意什么？

224.使用镀锌器具应注意什么？

225.铁、铝炊具为什么不宜搭配使用？

226.为什么不要使用油漆筷子？

227.为什么不宜用普通搪瓷制品煎煮食物？

228.为什么忌在炉火上直接烘烤食物？

229.为什么不宜用铜炊具加工蔬菜、水果？

230.为什么不宜常食用砂锅菜？

<<家庭饮食营养300问>>

- 231.为什么不要用洗衣粉洗餐具、蔬菜、水果？
- 232.为什么不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆？
- 233.为什么不能用废旧书、报纸包装食品？
- 234.为什么不宜反复使用塑料食品袋？
- 235.为什么不宜长期用可乐瓶盛装食油和酒类？
- 236.为什么不宜长期用塑料桶盛油？
- 237.为什么生熟食品要分开？
- 238.冰箱贮藏食品应注意哪些问题？
- 239.冷冻食品有哪些优点？
- 240.速冻肉为什么不宜迅速解冻？
- 241.冷冻食品解冻后为什么不宜再存放？
- 242.为什么不宜在冰箱内久存凉拌菜？
- 243.冰箱中的鱼为什么不宜存放太久？
- 244.为什么鲜牛奶不宜冰冻？
- 245.为什么不宜直接吃冰箱拿出的饭菜？
- 246.为什么不宜常吃、多吃油条？
- 247.食用油为什么不宜反复高温？
- 248.为什么不宜生食豆油？
- 249.为什么不宜多吃烤羊肉串？
- 250.为什么不宜长期食用方便面？
- 251.为什么以饮料代替喝水不好？
- 252.为什么不宜多吃罐头食品？
- 253.哪些食物不宜生吃？
- 254.涮羊肉为什么不宜太嫩？

<<家庭饮食营养300问>>

- 255.食猪肝为什么不宜炒得太嫩？
- 256.为什么不宜生吃活鱼？
- 257.吃蛋应注意些什么？
- 258.吃凉拌菜要注意些什么？
- 259.吃火锅应注意些什么？
- 260.吃狗肉应注意什么？
- 261.食用生姜应注意哪些问题？
- 262.常见的食物中毒的原因有哪些？
- 263.常见的食品污染有哪几种？
- 264.常见的饮食致癌因素有哪些？
- 265.怎样消除食物中的致癌物？
- 266.在日常饮食中怎样防癌？
- 267.食品为什么会腐败变质？
- 268.霉变食物为什么不能食用？
- 269.怎样保存豆腐？
- 270.蔬菜怎样简易保鲜？
- 271.怎样存放韭菜？
- 272.蒜黄和青蒜怎样保鲜？
- 273.怎样存放鲜葱？
- 274.怎样收藏鲜姜？
- 275.怎样保存鲜肝？
- 276.怎样收藏海味？
- 277.怎样存放啤酒？

<<家庭饮食营养300问>>

- 278.剩罐头食品怎么处理？
- 279.怎样防止番茄酱变质？
- 280.夏季怎样保存酱油、醋？
- 281.为什么鲜蛋竖放不易坏？
- 282.怎样选购旅游食品？
- 283.怎样选购鲜鱼？
- 284.怎样选购螃蟹？
- 285.如何鉴别鸡蛋的新鲜度？
- 286.鸡蛋怎样保鲜？
- 287.夏季如何贮存大米？
- 288.怎样收藏红枣？
- 289.怎样存放花生油？
- 290.怎样保存绿豆？
- 291.为什么奶油蛋糕不宜久存？
- 292.怎样贮藏土豆？
- 293.冬季怎样存放苹果？
- 294.怎样贮藏板栗？
- 295.旅游带醋有哪些益处？
- 296.饮用矿泉水应注意什么？
- 297.食用色素对人体有害吗？
- 298.哪些食品添加剂对人体有害？
- 299.辐照食品对人体有害吗？
- 300.食品的保质期与保存期是怎么回事？

附录（一）

<<家庭饮食营养300问>>

食物的一般营养成分表  
附录（二）  
每日膳食中营养素供给量



<<家庭饮食营养300问>>

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>