

<<图解家庭健康营养全书>>

图书基本信息

书名：<<图解家庭健康营养全书>>

13位ISBN编号：9787802108370

10位ISBN编号：7802108373

出版时间：2011-1

出版时间：佟伟 西苑出版社 (2011-01出版)

作者：佟伟

页数：419

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>

## <<图解家庭健康营养全书>>

### 内容概要

《图解家庭健康营养全书》是一本供每个现代家庭使用的营养百科全书。

《图解家庭健康营养全书》吸收了最新的营养研究成果，以崭新的结构体例及丰富准确的科研资料，向读者提供了简便实用的营养资讯，教给您正确的饮食观念和合理的保健方法，以及防治疾病的正确措施，致力于与您一同捍卫家庭每位成员的健康，帮助您和您的家人快乐健康地生活。

## 书籍目录

第一章 营养与健康一、蛋白质1.蛋白质的组成与功能2.蛋白质的分类3.蛋白质的营养价值4.蛋白质对人体健康的影响5.人体对蛋白质的需求二、脂类1.脂类的组成2.人体脂类的分类3.脂肪的功能4.不同阶段的脂肪需求5.脂肪营养价值的评定小资料：脂肪与肥胖的关系三、碳水化合物1.碳水化合物的分类2.碳水化合物的作用3.碳水化合物的日推荐量及其食物来源4.碳水化合物的营养特点5.过量摄入糖的危害小资料：吃糖的学问四、维生素1.维生素的分类2.各种维生素的功能3.人体所需的维生素4.合理选择片剂维生素5.关于维生素的注意事项五、矿物质1.人体需要哪些矿物质2.钾3.磷4.钙5.镁6.锌7.铁小资料：碘的食物来源六、食物纤维1.食物纤维的作用2.食物纤维的需要量3.食物纤维的来源4.如何增加食物的纤维小资料：食物纤维的美肤作用七、水1.水在人体结构中的比例2.水对人体的生理作用3.水中的微量元素与人体健康的联系4.水的需要量5.喝水小常识第二章 食品与人体健康一、谷类营养与人体健康1.谷类的营养价值2.谷类食物的营养特点3.几种常见的谷类小资料：小米的保健作用二、蔬菜营养与人体健康1.蔬菜营养的分类2.蔬菜品种的分类3.蔬菜类的营养价值小资料：蔬菜营养的分类三、果品营养与人体健康1.水果的分类2.水果的营养价值3.常见水果的营养保健功能4.干果的营养价值5.常见干果的保健功能小资料：购冷藏水果提防冷伤现象四、肉类营养与人体健康1.肉的组成2.肉类的营养价值3.常见畜类肉的营养保健功能4.常见禽类肉的营养保健功能小资料：冷却肉营养价值更五、食用菌类营养与人体健康1.食用菌的营养价值2.食用菌的营养保健功能3.食用菌的食疗作用六、豆类营养与人体健康1.豆类食物的营养特点2.豆类的保健功能七、奶类营养与人体健康1.奶类食品的营养2.奶类食物是含各类营养素最全面的一类食物小资料：食物营养指标3.奶制品的营养价值4.牛奶5.酸奶八、蛋类营养与人体健康1.蛋的营养成分2.蛋的质量特点及合理利用3.蛋类的营养特点九、水产品营养与人体健康1.鱼的营养特点2.蟹、虾、贝类的营养特点3.食用藻类的营养保健功能4.常见的水产品的营养保健功能十、食用油营养与人体健康1.食用油的营养成分2.食用油的注意事项3.食用油的营养保健功能小资料：吃油不是越少越好第三章 饮食搭配与食品制作一、合理的饮食结构1.我国传统饮食结构的特点2.我国传统饮食结构的不足3.国外饮食结构的特点4.不良饮食结构的危害5.不益健康的传统饮食搭配小资料：饮食结构的食品搭配二、一日三餐的搭配1.科学地安排一日三餐2.对于一日三餐的忠告3.熬夜三餐需科学安排4.白领女性的三餐搭配5.高考生一日三餐的膳食安排小资料：吃西式早餐要注意什么三、烹调与营养健康1.烹调方法2.烹调对营养素的影响3.烹调中的火候掌握4.科学烹调美味加营养四、主食的科学制作1.米饭的烹制2.粥的烹制3.和面的方法4.面条的制作5.饺子的制作.....第四章 疾病与营养防治第五章 不同时期的营养保健第六章 不同人员的营养保健第七章 不同季节的营养保健第八章 日常生活与营养健康第九章 饮食安全与营养健康

## 章节摘录

版权页：插图：计算机给人们带来种种方便的同时，也随之带来了烦恼，长期从事计算机工作会对身体健康产生许多不良影响。

计算机可以说是本世纪最伟大的发明之一，有了它，人们工作、生活、学习的方式都出现了划时代的改变，随着网络与电脑的普及，人们对于计算机的依赖越来越强，许多人终日在计算机前伏案工作，也有人沉迷于无限沟通的互联网世界。

但是它给人们带来种种方便的同时，也随之带来了烦恼，人们或多或少地担心长期从事计算机工作会对身体健康产生许多不良影响。

作为一个计算机工作者不得不长时间坐在计算机跟前，为了健康应该注意以下几点：（1）注意养成良好的卫生习惯。

电脑操作者不宜一边操作电脑一边吃东西，也不宜在操作室内就餐，否则易造成消化不良或胃炎。

电脑键盘接触者较多，工作完毕应洗手以防传染病。

（2）注意保持皮肤清洁。

应经常保持脸部和手的皮肤清洁，因为电脑荧光屏表面存在着大量静电，其集聚的灰尘可转射到操作者脸部和手的皮肤裸露处，如不注意清洁，时间久了，易发生难看的斑疹、色素沉着，严重者甚至会引起皮肤病变，影响美容与身心健康。

（3）注意补充营养。

电脑操作者在荧光屏前工作时间过长，视网膜上的视紫红质会被消耗掉，而视紫红质主要由维生素A合成。

因此，电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体维生素A和蛋白质。

平时可多饮些茶，因为茶叶中含有茶多酚等活性物质，有吸收与抵抗放射性物质的作用。

（4）注意正确的姿势。

操作时坐姿应正确舒适。

应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在40~50厘米，最好使用可以调节高低的椅子。

在操作过程中，应经常眨眼睛或闭目休息一会儿，以调节和改善视力，预防视力减退。

## <<图解家庭健康营养全书>>

### 编辑推荐

《图解家庭健康营养全书》权威的营养顾问，科学的膳食知识。  
数百种食材营养全分析：各类特殊人群的营养保健：科学的饮食搭配与食品制作；各类食品营养与人体健康的关系；食品安全与人体健康。

<<图解家庭健康营养全书>>

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>