

<<平衡膳食吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<平衡膳食吃出健康>>

13位ISBN编号：9787806417690

10位ISBN编号：7806417699

出版时间：2005-1

出版时间：中原农民出版社

作者：段振离

页数：281

字数：162000

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>

<<平衡膳食吃出健康>>

内容概要

“合理膳食”是健康四大基石之首。

怎样才能做到“合理膳食”，这是大家非常关心的问题。

本书主要和大家聊一聊中国营养学会专家委员会提出的中国居民的“平衡膳食宝塔”，也就是通过介绍食物的营养成分、保健功效、健康提示、特别推荐这几个方面，使大家掌握如何吃第一层谷、薯类食物，第二层蔬菜、水果，第三层鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，第四层奶类和豆类食物，第五层油脂类食物的知识。

在想吃什么就能吃到什么的今天，尽管摆在大家面前是鲜美可口的鸡鸭鱼肉，各式各样的美味佳肴，也不致于陷入饮食的误区，吃了许多高热量、高脂肪的食物，使自己在不知不觉中患上高血压、高血脂、肥胖、糖尿病、心脑血管疾病等而严重影响了健康。

愿大家在今后缤纷的生活中吃出健康，严防“病从口入”。

<<平衡膳食吃出健康>>

书籍目录

专家在线 人体必需的营养素 平衡膳食宝塔第一层 谷、薯类 小麦 大米 大麦 燕麦 荞麦 玉米 小米 红薯 马铃薯 芋头第二层 蔬菜、水果类 蔬菜类 番茄 茄子 辣椒 大蒜 洋葱 韭菜 生姜 萝卜 胡萝卜 白菜 山药 莲藕 黄花菜 菠菜 芹菜 竹笋 苦瓜 南瓜 香菇 海带水果、干果和硬果类 苹果 梨 桃 杏 荔枝 桂圆 葡萄 草莓 西瓜 大枣 柑橘 香蕉 猕猴桃 山楂 柿子 栗子 核桃 花生第三层 畜禽肉、鱼虾、蛋类 猪肉 羊肉 牛肉 鸡肉 鸭肉 狗肉 鱼 虾及虾制品 鳖 螃蟹 鹌鹑 鸡蛋第四层 奶、豆类及其制品 牛奶 大豆 绿豆第五层 油脂类 营养成分 进食营养素应平衡 哪些食用油最好 鱼油健脑 如何选择高品质的植物油 植物油也有弊端 怎样保存植物油 食用植物油的国家标准 油脂煎炸三次应废弃

<<平衡膳食吃出健康>>

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>