

<<汉竹健康爱家系列>>

图书基本信息

书名：<<汉竹健康爱家系列>>

13位ISBN编号：9787501978137

10位ISBN编号：7501978131

出版时间：2010-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：胡敏 主编，汉竹 编著

页数：237

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>

## <<汉竹健康爱家系列>>

### 内容概要

这是一本能够让大家清楚了解食物健康密码，选择适合自己食物的保健饮食图书。

本书从最基本的人体必需七大营养素入手，深入浅出地介绍了食物的性、味、色、四季养生要诀，先给读者一个膳食指南的总原则，再把读者按不同的人群、年龄、体质进行归类，方便读者根据自己的生活习惯找到最适合自己的食物。

书中提供了166种家常食物，从金牌营养、养生功效、中医食疗偏方到专家贴心建议、厨房小窍门和饮食宜忌，给读者带来最全面的健康信息，可以最方便、快捷地查阅到食物及其食疗效果。

本书为全彩印刷，设计精美。

<<汉竹健康爱家系列>>

作者简介

胡敏

国家高级营养师

中国农业大学营养与食品安全硕士

资深大众营养知识普及撰稿人

拥有深厚的营养与食品安全专业背景，系统的营养学知识，并在中西医学和生物学领域也有较深入研究，秉持科学和紧密联系实际的原则，多年从事与营养学相关工作，并积

## &lt;&lt;汉竹健康爱家系列&gt;&gt;

## 书籍目录

健康饮食习惯测试自我体重测试第一章：食物带给你的健康之道人体必需的七大营养素维生素矿物质碳水化合物蛋白质脂肪膳食纤维水认识食物的四性五味食物的四性食物的五味五色食物补五脏第二章：吃出健康百分百中国居民膳食指南中国居民平衡膳食宝塔十条指南保健康体质不同，食亦不同你的体质适合吃什么不同年龄选择食物的健康密码婴幼儿儿童与青少年中青年男性中青年女性孕妇哺乳期女性更年期女性老年人不同人群的食物健康密码“夜猫子”们上班族饮酒者餐厅派吸烟者电脑族驾车族考生四季饮食巧养生春夏秋冬第三章：吃对食物，不生病谷薯类大米——能量之源小米——代参汤薏米——药用良谷糯米——健脾佳品黑米——谷中珍品糙米——健康“活米”玉米——强抗氧化剂荞麦——消炎粮食燕麦——减脂佳品小麦——当家主食芝麻——优质油料莲子——强心良药土豆——第二面包山药——补虚佳品芋头——亦蔬亦粮红薯——抗癌之星五谷杂粮怎么吃水果及坚果草莓——春季第一果桃——天下第一果樱桃——美容果菠萝——夏季佳果荔枝——百果之王杨梅——果中玛瑙香蕉——快乐果苹果——记忆果梨——天然矿泉水杏——润肺佳品李子——超级水果西瓜——瓜中之王荸荠——地下雪梨甘蔗——补血果椰子——天然饮品猕猴桃——维生素C之王葡萄——抗衰之果石榴——祛虫良药枣——天然维生素丸柿子——润肺果橘子——宝贝果木瓜——丰胸水果芒果——热带水果之王柠檬——柠檬酸仓库枇杷——止咳神药香瓜——消暑甜瓜杨桃——解酒佳果桑葚——21世纪最佳保健果哈密瓜——解暑香瓜山楂——天然降脂丸橄榄——可入药的水果桂圆——补血益心果柚子——天然水果罐山竹——果中皇后火龙果——天然抗氧化剂榛子——坚果之王杏仁——美肤圣品松子——长寿果葵花子——阳光之子开心果——心脏“保镖”腰果——益寿果核桃——健脑食品板栗——代粮食品花生——长生果无花果——抗癌之星尝遍百果最养生蔬菜西红柿——蔬菜中的水果油菜——低脂肪蔬菜空心菜——绿色精灵大白菜——菜中之王芹菜——天然降压药胡萝卜——护眼佳蔬白萝卜——土人蔘黄瓜——减肥佳品菠菜——养颜助手苦瓜——脂肪杀手丝瓜——美人蔬茄子——维生素E库房扁豆——素补佳品辣椒——美容开胃菜莲藕——消积良蔬韭菜——起阳草圆白菜——四季佳蔬豆芽——排毒良蔬菜花——防癌新秀苋菜——补血菜茼蒿——植物营养素芥蓝——抗癌新秀豇豆——降糖助手洋葱——菜中皇后南瓜——天然降糖药竹笋——降脂珍品芦笋——防癌之星香菜——增进食欲茭白——解酒佳品百合——药食兼优香菇——植物肉平菇——优质真菌猴头菇——美味山珍金针菇——增智菇木耳——素中之荤银耳——菌中明珠时鲜蔬菜新主张肉、禽、蛋猪肉——长寿之药猪蹄——美容食品羊肉——冬吃羊肉赛人蔘牛肉——肉中骄子狗肉——寒冬佳肴补品驴肉——滋补佳品鸡肉——禽肉之首乌鸡——食疗佳品鸭肉——补虚劳的圣药鸽肉——一鸽胜九鸡鹅肉——绿色食品鹌鹑蛋——动物人蔘鸡蛋——理想的营养库皮蛋——清火润肺佳品咸蛋——补钙佳品动物肝——补血佳品动物血——液体肉吃对肉食不发胖水产鲤鱼——鱼中营养王鲫鱼——生命力最强的鱼草鱼——开胃鱼鲈鱼——江南第一鱼带鱼——滋补鱼平鱼——降脂鱼黄鱼——血管清道夫鳝鱼——降糖佳品胖头鱼——健脑鱼鳊鱼——滋补强身三文鱼——水中珍品鳕鱼——降压佳品泥鳅——水中人蔘墨鱼——四大海产之一鱿鱼——人体护卫甲鱼——上等补品海蜇——人体清洁工海参——百补之王螃蟹——百鲜之尊虾——补钙王海带——碱性食品之冠紫菜——长寿菜水产选对防过敏豆及豆制品绿豆——绿珍珠黑豆——肾之谷豌豆——餐桌上的绿宝石黄豆——豆中之王红小豆——红珍珠蚕豆——三鲜之一豆腐——东方龙脑豆浆——植物奶豆类变着花样吃调料葱——杀菌能手姜——止呕圣药蒜——天然抗生素盐——味中之糖——热量之源醋——食用护肤品酱油——调味圣手食用油——美味健康专家胡椒——开胃增食花椒——“十三香”之首八角——抑菌高手桂皮——芳香调味品乳品及饮料奶酪——乳品中的黄金牛奶——白色血液酸奶——长生不老饮品白酒——粮食精啤酒——液体面包咖啡——天然兴奋剂可乐——兴奋饮品红茶——祛寒饮品绿茶——纯天然健康饮品附录常见疾病与食物相克表食物营养成分表

<<汉竹健康爱家系列>>

章节摘录

插图：

<<汉竹健康爱家系列>>

编辑推荐

《汉竹健康爱家系列:选对食材健康100分》：健康需要选对食物。

<<汉竹健康爱家系列>>

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>