

<<吃喝有学问>>

图书基本信息

书名：<<吃喝有学问>>

13位ISBN编号：9787506736763

10位ISBN编号：7506736764

出版时间：2007-7

出版时间：中国医药科技出版社

作者：赵克健，午秋花 编写

页数：183

字数：100000

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>

<<吃喝有学问>>

内容概要

健康幸福的生活来源于科学的保健，随着社会的发展，人们生活水平的提高，我们的饮食欢念也应该与时代发展同步，真正做到科学膳食，吃出健康。

其实健康很简单，只要您稍加用心即可做到。

这本小册子就是根据最新的有关膳食科学知识，从膳食营养及食疗、保健等主面介绍关系人们健康长寿的膳食科学知识，书中附有多种有关饮食营养保健方面的数据图表，期望读者通过了解掌握这些资料，引导生活实践，来提高健康水平和生活质量。

<<吃喝有学问>>

书籍目录

一、科学膳食是健康的第一基石二、膳食应确保生命必需营养素的供给三、人体所需各种营养素的生理功能四、各种常用食物的性味、功能及食用禁忌五、科学安排膳食结构，确保健康长寿六、各种常用食物的“四性”与“五味”七、各种饮食的选用应与日、季的节律相适应八、食物的科学烹调与合理储存九、各种常见疾病在饮食方面的宜忌十、有益于强身祛病的食物介绍附录一 推荐的每日膳食中营养素供给量表附录二 常用食物营养成分含量表附录三 常用蔬菜中的含糖量表附录四 常用水果中的含糖量表附录五 常用食物中胆固醇含量表附录六 常用食物中的嘌呤含量分类附录七 常用食物中膳食纤维含量表附录八 常用食物中脂肪含量表附录九 营养专家推荐我国应常食用的十佳饮食种类附录十 按“露卡素”原理我国常见食品分类表附录十一 美国“时代周刊”推荐的十大营养食品表附录十二 2006年世界卫生组织公布的十大类垃圾食品表参考文献

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>