

图书基本信息

书名：<<农民健康饮食指南/生活小助手丛书/农家丛书>>

13位ISBN编号：9787562146827

10位ISBN编号：7562146829

出版时间：2009-8

出版时间：西南师范大学出版社

作者：黄蕾

页数：128

字数：97000

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>

内容概要

《农民健康饮食指南》分为三大部分。

在第一部分当中，编者黄蕾将和大家一起讨论有关食品卫生的问题，说一说食物当中有哪些有害的东西。

第二部分和第三部分将讨论有关食品营养的问题，说一说应当怎么搭配三餐，怎么让每个人都吃得合理。

书籍目录

第一章 安安全全 放心吃

一 可别马虎了你的“生命之源”

- (一)保护水源很重要
- (二)水有软硬之分
- (三)一定要喝开水

二 食之毒 不可大意

- (一)食物“天生”之毒
- (二)食物变质产生的毒
- (三)病死肉禽之毒
- (四)食物的化学污染之毒
- (五)厨房里自己做出来的毒
- (六)食物中毒的预防

三 安全饮酒 健康一生

- (一)白酒
- (二)啤酒

四 细心购 买积极维权

第二章 科学营养 健康吃

一 看看日常食物里的各大营养素

- (一)食物对人体的意义
- (二)食物是营养的基础
- (三)食物营养素全揭秘

二 合理搭配更营养

- 搭配要点之一：粗细搭配主食更营养
- 搭配要点之二：荤素配着吃 豆蛋花生能顶肉
- 搭配要点之三：干稀搭配营养好滋味
- 搭配要点之四：“生熟”搭配，要兼顾
- 搭配要点之五：深浅蔬菜各有营养相互搭配最好

三 别让好营养悄悄溜走

- (一)营养会从厨房里跑掉
- (二)营养素们的怪脾气：怕水，怕高温，怕空气
- (三)菜叶营养好，不要輕易丢
- (四)先洗后切，不让营养素流到洗菜水里
- (五)现做现切，“新鲜”下锅
- (六)粮食淘洗不当损失大
- (七)做饺子馅少挤水
- (八)高温加热时间莫长
- (九)油的使用有讲究
- (十)蔬菜不要反复加热

四 错误饮食观念要小心

- (一)农村常见的饮食误区
- (二)农村常见的饮食盲区

第三章 特殊人群 特殊照顾

一 关注中年男人的健康和饮食

- (一)引子：一位中年农民的一天
- (二)中年人健康饮食须知

二 小宝宝的科学喂养

- (一)引子：一对农民夫妇的育儿故事
- (二)母乳喂养是首选
- (三)人工喂养讲科学
- (四)混合喂养
- (五)合理添加辅助食品
- (六)幼儿的饮食

三 孕产妇的营养饮食

- (一)怀孕妇女的饮食营养
- (二)产后妇女的饮食安排

四 中老年妇女的营养饮食

- (一)中老年妇女的更年期问题
- (二)发生贫血怎么办
- (三)心慌烦躁怎么办
- (四)怎么预防骨质疏松
- (五)减少慢性病的危险

结束语 一切都是为了健康

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>