

<<食物使用手册>>

图书基本信息

书名：<<食物使用手册>>

13位ISBN编号：9787564010010

10位ISBN编号：7564010010

出版时间：2007-2

出版时间：理工大学

作者：李慧艳

页数：357

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>

## <<食物使用手册>>

### 内容概要

本书告诉我们如何进行科学的营养补充，让营养知识普及到每一个家庭，是本书的核心责任。本书着眼于家庭营养的方方面面，以“小食物”全面、准确、翔实的营养保健知识为依据，生动阐述每种食物的“大功效”，分门另类，娓娓道来，让每一位读者都能找到符合自身要求的营养保健食物和相关知识，都能体会到不同的贴心感受。

本书侧重于对每一种食物的营养成分、保健功效及保健方案的合理描述。既强调知识性，又注重可操作性；既有实用的保健功效、食物相克相宜和有效食疗配方，也有相应食物的饮食注意事项、挑选、储存、妙用等；同时又非常注重在理论上的科学解析，从而告诉读者如何才能吃得更营养，更健康，更安全。

阅读本书能让读者每一天都有适宜的食物相伴，都能合理调配饮食，促进身心健康，使生活更富活力。

。

<<食物使用手册>>

作者简介

李慧艳，本科就读于哈尔滨医科大学，主修营养与食品卫生专业，卫生部食品监督检验所硕士。现就职于首都医科大学北京疾控中心食品与营养卫生所。北京2008年奥运食品卫生专家组专职专家北京市食品卫生专家，副教授、副主任医师。

## &lt;&lt;食物使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜类 1.胡萝卜——冬天的“小人参” 2.卷心菜——菜中偏方 3.番茄——维生素P王 4.辣椒——味中上品 5.芹菜——厨房里的医生 6.菠菜——营养脑黄金 7.南瓜——天然“减肥良药” 8.茄子——健身蔬菜 9.韭菜——起阳草 10.萝卜——蔬菜 11.土豆——地下苹果 12.茭白——春夏美味 13.魔芋——慢性疾病克星 14.黄瓜——排毒蔬菜 15.冬瓜——药食上品 16.油菜——保健油料 17.苋菜——长寿菜 18.苦瓜——植物胰岛素 19.红薯——营养保健上品 20.芦笋——菜中珍品 21.莼菜——植物中的“锌王” 22.白菜——菜中之王 23.莲藕——初揪美补 24.菜花——天赐良药 25.莴苣——大众美蔬 26.山药——调气养胃之宝 27.苹果——全方位的健康水果 瓜果类 28.葡萄——生命之水 29.梨——天然矿泉水 30.香蕉——快乐水果 31.西瓜——瓜果之王 32.草莓——可食可药的“果中皇后” 33.杏——果中珍品 34.柠檬——柠檬酸仓库 35.猕猴桃——维生素C王 36.山楂——长寿食品 37.菠萝——酸甜伴侣 38.大枣——天然维生素丸 39.柑橘——养肝佳果 40.荔枝——健康珍果 41.石榴——天下奇果 42.桂圆——养生佳品 43.樱桃——美容鲜果 44.芒果——热带果王 45.橄榄——天堂之果 46.木瓜——百益之王 47.桃——天下第一果 48.柿子——健脾开胃之果 鱼禽肉蛋类 谷物类及坚果油脂类 滋补类 菌藻类 豆类、奶类及其制品 调味品、酒饮及其他附录 附录一 40种常见病食疗验方索引 附录二 25种身体机能保健食谱索引 附录三 140种食物营养成分含量一览表

<<食物使用手册>>

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>