

<<饮食宜忌速查图解>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌速查图解>>

13位ISBN编号：9787121066078

10位ISBN编号：7121066076

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：于净

页数：288

字数：432000

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>

<<饮食宜忌速查图解>>

内容概要

本书以饮食为中心，从食物的认识、选择到食用后发散性地揭示日常饮食中方方面面的宜忌知识，采用图文并茂的形式，深入浅出地揭秘饮食误区，全面解答饮食所及的疑惑。针对不同职业、年龄、性别的人群，根据体质、季节、身体状况，在分析每个饮食环节的宜和忌后，每个人都能找到最科学、最适宜的食物和饮食方式，从而趋利避害，达到 $1+1 > 2$ 的效果。

<<饮食宜忌速查图解>>

作者简介

于净，女，硕士，营养学讲师、公共营养师技师、北京市营养学会会员，现就职于北京财贸职业学院艺术学院。

从事营养与食品安全、营养配餐员、公共营养师、营养美容等相关内容的教学工作已有19年。曾参与编写《美容医学基础》、《公共营养师》(上、下册)、《饮食营养与卫生》等教材。曾应邀为全聚德烤鸭集团、北京顺峰饮食娱乐有限公司等多家企业和单位进行营养与食品安全的培训工作。

<<饮食宜忌速查图解>>

书籍目录

目录

PART 1 日常养生食材饮食宜忌

蔬菜类 12

- 芹菜 12
- 白菜 14
- 菠菜 16
- 卷心菜 18
- 生菜 20
- 油菜 22
- 韭菜 24
- 番茄 26
- 洋葱 28
- 莲藕 30
- 菜花 32
- 胡萝卜 34
- 西蓝花 36
- 白萝卜 37
- 黄瓜 38
- 南瓜 40
- 土豆 42
- 山药 44
- 红薯 46
- 芋头 48
- 荸荠 49
- 百合 50
- 辣椒 51
- 苦瓜 52
- 丝瓜 54
- 冬瓜 56
- 茄子 58
- 豌豆 60

水果干果类 62

- 苹果 62
- 香蕉 64
- 橘子 65
- 葡萄 66
- 草莓 68
- 西瓜 70
- 木瓜 72
- 芒果 74
- 荔枝 75
- 梨 76
- 桃子 77
- 菠萝 78
- 桂圆 79

<<饮食宜忌速查图解>>

- 红枣 80
- 山楂 81
- 枸杞子 82
- 莲子 83
- 核桃 84
- 杏仁 85
- 花生 86
- 栗子 87
- 白果 88
- 菌菇类 89
 - 草菇 89
 - 黑木耳 90
 - 银耳 92
 - 香菇 94
 - 金针菇 96
- 五谷杂粮类 98
 - 大米 98
 - 小米 100
 - 薏米 102
 - 糯米 104
 - 黑米 106
 - 玉米 108
 - 小麦 110
 - 荞麦 112
 - 燕麦 114
 - 黄豆 116
 - 绿豆 118
 - 红豆 120
 - 黑豆 122
 - 芝麻 123
- 畜禽蛋类 124
 - 猪肉 124
 - 羊肉 126
 - 猪肝 128
 - 鸭肉 129
 - 牛肉 130
 - 鸡肉 132
 - 兔肉 134
 - 鸽肉 135
 - 鸡蛋 136
- 水产类 138
 - 鲤鱼 138
 - 鲫鱼 140
 - 草鱼 142
 - 鲢鱼 144
 - 带鱼 145
 - 鱿鱼 146

<<饮食宜忌速查图解>>

- 鳝鱼 148
- 黄鱼 149
- 甲鱼 150
- 螃蟹 151
- 虾 152
- 海参 154
- 牡蛎 155
- 海带 156
- 紫菜 157
- 其他食材 158
- 大蒜 158
- 大葱 159
- 姜 160
- 醋 161
- 蜂蜜 162
- 绿茶 163

PART 2 日常保健饮食宜忌

健脾养胃 166

护心 168

清肝 170

补肾 172

润肺 174

清火 176

补益气血 178

缓解疲劳 180

益智健脑 182

排毒 184

抗衰老 186

减肥瘦身 188

防辐射 190

PART 3 常见疾病饮食宜忌

高血压 194

高血脂 196

糖尿病 198

脂肪肝 200

消化道溃疡 202

胆结石 204

胃痛 206

消化不良 208

感冒 210

咳嗽 212

发烧 214

便秘 216

腹泻 218

口腔溃疡 220

咽喉炎 222

缺铁性贫血 224

<<饮食宜忌速查图解>>

失眠 226

骨质疏松 228

痛经 230

乳腺增生 232

更年期综合征 234

过敏 236

湿疹 238

PART 4 不同家庭成员饮食宜忌

儿童 242

青少年 244

孕妇 246

产妇 248

老年人 250

经常熬夜者 252

电脑族 254

体力劳动者 256

脑力劳动者 258

PART 5 不同体质人群饮食宜忌

阳虚体质 262

气虚体质 264

痰湿体质 266

湿热体质 268

阴虚体质 270

瘀血体质 272

气郁体质 274

特禀体质 276

PART 6 四季养生饮食宜忌

春季 280

夏季 282

秋季 284

冬季 286

<<饮食宜忌速查图解>>

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>