

<<膳食与健康>>

图书基本信息

书名：<<膳食与健康>>

13位ISBN编号：9787303048410

10位ISBN编号：7303048413

出版时间：1999-02-01

出版时间：北京师范大学出版社

作者：范志红 著

页数：185

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>

## <<膳食与健康>>

### 内容概要

《不可小看的调味品》用最浅显的语言向您介绍传统调味品和新型调味品的营养价值，同时也给您增添一些有关调味品及其应用的小知识。

此外书中还有根据体质、健康状况选择合适调味方式的内容，让您对调味品的营养与保健价值有一个比较全面的了解。

为了照顾没有食品与营养方面知识基础的普通读者，不让您感到厌烦，书中使用了通俗的语言，避免罗列晦涩难懂的专业词汇和数据，希望您看起来感到轻轻松松，津津有味。

更希望您在实际生活中应用书上的知识，从每天的日常烹调出发，改善自己的营养，维护自己的健康

。

## <<膳食与健康>>

### 书籍目录

一、调味品是个大家族1. 调味品的重要使命2. 古老的发酵调味品3. 风味独特的香辛料4. 地里长出的调味蔬菜5. 烹调离不了的油脂6. 无处不在的食品添加剂二、调味品中的营养素1. 钠咸味的主题曲2. 糖人间第一味3. 必需脂肪酸油脂里的营养4. 氨基酸鲜味的来源5. 蛋白质建造人体的基石6. 钙容易缺乏的营养素三、加工调味品的营养价值1. 酱和酱油成味之外有营养2. 醋意想不到的营养作用3. 豆豉和腐乳味道足营养更足4. 精制糖让我欢喜让我忧5. 味精营养品还是有害物6. 芝麻酱与花生酱营养的宝库7. 香辛料是食也是药四、调味蔬菜的营养与保健价值1. 杀菌防病的蒜2. 祛邪治病的姜3. 功效出众的葱4. 保护心脏的洋葱5. 富含维生素C的辣椒6. 营养全面的芫荽五、调味品柜台上的新成员1. 品种繁多的营养盐2. 健体防病的保健醋3. 复合味精和水解蛋白4. 不是糖的甜味剂5. 低热量的脂肪代用品6. 调味汁风行神州.....六、使用调味品的知识七、调味与健康

## &lt;&lt;膳食与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 钠咸味的主题曲 食盐是生活中第一重要的调味品，它的成分是氯化钠，几乎是咸味的唯一来源。

除了食盐之外，酱油、酱、豆豉、酱豆腐等咸味的调味品中都含有氧化钠。

不同品种的酱油等含盐量不同，一般都在10%~20%之间。

最近，营养学家一直在呼吁大家减少食盐的摄入，人们越来越关心自己每天吃了多少盐。

因为多年来的研究表明，食盐摄入过量可能会诱发高血压病。

这并不是说，吃盐多一定会得高血压病，而是说吃盐多的人群中，高血压病的发病率也高；或者说，如果吃盐多，患高血压病的可能会大些。

专家建议，每天吃的食盐应当限制在8克以下，最好是6克以下。

为什么要限制食盐呢？关键问题是要限制摄入体内的钠。

盐的成分中含有钠，钠是人体所需要的一种营养物质，对维持人体的正常生理机能是必不可少的。

许多人都知道，如果不吃盐，身体会感到疲乏无力，甚至会死亡。

红军长征时主要走过的地区是内陆地区，盐的供应一直是个大问题，有一块盐大家也感到十分珍贵。

在炎热的夏天，因为出汗太多，我们往往感到身体不适，精神不振，与出汗损失大量的钠有关。

所以，出汗很多的炼钢工人等高温作业者每天都要喝专门配制的饮料，其中含有钠等矿物质。

由于钠对身体十分重要，人把咸味当做一日三餐的最重要味道是可以理解的，因为咸味就代表着钠。

人可以准确地把清水和含盐量千分之一的水分辨出来。

许多食草动物也需要摄入钠。

它们在缺乏钠的时候可以敏锐地判断出含盐量仅万分之几的水，或是寻找到含盐量稍高一点的土壤。

<<膳食与健康>>

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>