

<<膳食根基>>

图书基本信息

书名：<<膳食根基>>

13位ISBN编号：9787303083794

10位ISBN编号：7303083790

出版时间：2007-4

出版时间：北京师范大学出版社

作者：范志红 编

页数：202

字数：104000

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>

<<膳食根基>>

内容概要

《餐桌上的营养学》系列丛书所介绍的食物，都是人们一日三餐所离不开的。全套书共12册，内容涉及粮谷、蔬菜、水果、豆类、肉类、蛋类、奶类、薯类、水产品、菌藻类、调味品及水的营养。

丛书的科学性、通俗性、针对性、实用性以及前瞻性，可使广大读者获得更多科学的营养知识。

本书为谷类营养学。

当读过本书后，您很可能会改变您的饮食观念，建立起顺乎天地时序的多样、平衡、适量的膳食结构及科学、合理的生活方式，使自己的身体更加强壮、更加年轻，从而给自己带来健康!

<<膳食根基>>

作者简介

范志红，中国农业大学食物营养研究室副教授，食品科学博士。
从事食品化学和食品营养学方面的教学科研工作，研究方向为食品的营养健康价值及营养因素在食物选择中的影响。
曾出版8本科普书籍，并为报刊撰写了30多万字的食品营养科普文章。

<<膳食根基>>

书籍目录

- 开篇 营养素知识ABC 1.水 2.蛋白质 3.脂类 4.碳水化合物 5.维生素 6.矿物质 7.膳食纤维
- 一 每天吃的主食——您真的了解它们吗 二 粮谷类食品的健康价值 1.谷类主食和能量：为什么粮食是清洁能源 2.谷类主食和环保：为什么粮食是环保能源 3.谷类主食和蛋白质：粮食也是植物蛋白源 4.谷类主食和维生素：精白米面的第一大缺点 5.谷类主食和酸碱平衡：精白米面的第二大缺点 6.谷类主食和膳食纤维：精白米面的第三大缺点 7.主食与抗氧化物质 8.谷类主食与脂类：含量少、质量高 9.谷类主食和慢性病：多吃粮、少生病 三 谷类营养价值大比拼
- 1.米和面哪个营养好 2.按颜色选大米 3.按用途选面粉 4.小米曾是贵族的食物 5.黄米曾是最古老的主食 6.燕麦和荞麦是抗衰老的主食 7.玉米和玉米不一样 8.哪些主食更容易吃饱 9.控制血糖的主食选择 四 合理制作保证主食营养 1.做米饭的学问：好吃和营养的平衡 2.巧妙制作花样米饭 3.粥是世间第一养人之物 4.馒头面包营养价值高 5.面包和面包的营养不一样 6.捞面好还是汤面好 7.豹子和饺子的利弊分析 8.豆饭豆包是个好主意 9.粗细搭配有益健康 10.焙烤食品里面有多少“丙毒” 11.油炸食品几宗罪 五 粮食加工食品的明智选择 1.方便面可以做到营养平衡吗 2.“营养麦片”的真相如何 3.饼干蛋糕也算是主食 4.美味糕点的营养分析一 5.膨化食品是否有利健康 6.发酵食品营养好在哪里 7.怎样选面粉 8.挂面的营养搭配 9.添加营养素的主食品 六 合理吃主食的原则 1.饮食多样、谷类为主 2.“多吃菜、少吃饭”的口号对吗 3.不吃主食是否能够减肥 4.三餐主食应当如何安排 5.安排主食的四项基本原则 6.参加宴饮要记得吃些主食 7.带馅食品还是主食吗 8.替代粮食的其他主食选择 9.东方饮食传统最科学后记

<<膳食根基>>

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>