

<<益智健体>>

图书基本信息

书名：<<益智健体>>

13位ISBN编号：9787303083824

10位ISBN编号：7303083820

出版时间：2007-4

出版时间：北京师范大学出版社

作者：武韬 编

页数：162

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>

## <<益智健体>>

### 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。

本书为蛋类营养学。

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!

<<益智健体>>

作者简介

武韬，北京同仁医院营养部营养师，营养部主任助理。  
负责眼科中心、耳鼻咽喉——头颈外科中心、干部医疗科病房患者住院期间的临床营养治疗工作。  
主要从事老年性白内障、各类青光眼、喉癌、糖尿病等疾病的临床营养治疗研究。

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 蛋类大家庭二 蛋类营养人比拼 1.蛋的微妙构造 2.蛋的营养价值 3.每日膳食中不可或缺的鸡蛋 4.别冷落了鹅蛋、鸭蛋 5.浓缩的都是精华的鸽蛋、鹌鹑蛋和麻雀蛋 6.蛋中之王鸵鸟蛋三 蛋类营养物质的特性 1.接近人体需要的理想蛋白质 2.并不可怕的胆固醇 3.神奇的卵磷脂 4.生命中不可缺少的维生素 5.与人体生命健康有关的矿物质四 禽蛋的选购与贮藏 1.蛋的质量指标 2.禽蛋挑选须知 3.禽蛋的安全贮藏五 吃蛋有讲究 1.不同人群应该怎么吃蛋 2.得了病以后应该怎么吃蛋 3.走出吃蛋的误区六 蛋制品的营养 1.营养好吃的皮蛋 2.食用方便的咸蛋 3.风味独特的糟蛋 4.强化营养的特种蛋七 营养美味的蛋类菜肴与膳主要参考文献致谢后记

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>