

<<营养专家谈健康饮食>>

图书基本信息

书名：<<营养专家谈健康饮食>>

13位ISBN编号：9787501971336

10位ISBN编号：7501971331

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王永军 主编

页数：183

字数：100000

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>

## <<营养专家谈健康饮食>>

### 前言

俗话说：“国以民为本，民以食为天。

”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。

随着人们生活水平的不断提高，吃出来的问题也越来越多了。

现在人们吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，这种低膳食纤维高脂肪的饮食结构必将导致高脂血症、肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等发病率的直线上升。

专家指出，现在大约50%的癌症与饮食因素有关，1 / 5的癌症都是人们“吃”出来的。

## <<营养专家谈健康饮食>>

### 内容概要

本书内容以新版《中国居民膳食指南》为主线，结合中国人自己的膳食情况，揭示了常见的饮食误区，同时向读者深入细致地介绍了一系列简单、实用的饮食知识和相关技巧。全书对居民膳食指南做出深入浅出地分析和解惑，旨在更好地帮助读者做到合理膳食、均衡营养，已达到身心健康的终极目标。

## <<营养专家谈健康饮食>>

### 作者简介

王永军，毕业于扬州大学农学院食品科学系，现从事营养学及大众健康有关的推广研究工作。已出版《不要让食物成为慢性毒药》《上班族的健康饮食枕边书》《怎么吃最健康》等健康饮食著作。

范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。  
中国营养学

## <<营养专家谈健康饮食>>

### 书籍目录

第一章 食物多样是王道，谷类为主是硬道 每天吃30种以上的食物才算营养 食物没有好坏之分，关键在于搭配 谷类食物是人生命力的指示灯 谷类食物中“粗”与“细”的较量 大米、面粉不是越白越好 碳水化合物是人体能量的工厂第二章 蔬菜、水果一个都不能少 蔬菜的三大神奇功效 轻轻松松选食蔬菜 个性十足的水果 水果制品不能代替新鲜水果 每餐有蔬菜，每日有水果 生活里隐藏的宝贝——土豆 膳食纤维：第七大营养素第三章 每天喝奶又吃豆，健康美丽都来找 牛奶是为人体供钙的小金库 孩子不喝奶，长不高 高钙低脂奶让你美而不胖 扬长避短的酸奶饮品 现挤的鲜奶不能喝 豆类每天不可少 豆浆营养好，煮透才能吃第四章 鱼、蛋、禽、肉适量才好 鱼之味，乃百味之味 让鱼油和鱼肝油更好地为生命加油 四条腿不如两条腿，两条腿不如无腿……第五章 控油限盐，打造清淡膳食第六章 管住嘴、迈开腿 = 健康体重第七章 吃对三餐和零食，享受幸福每一天第八章 请喝对“生命之源”第九章 酒，让人欢喜让人忧第十章 对这些食物说“不”第十一章 膳食宝塔让你的健康一目了然

<<营养专家谈健康饮食>>

章节摘录

插图：

## <<营养专家谈健康饮食>>

### 编辑推荐

《营养专家谈健康饮食》：著名营养专家范志红教授审定诠释新版中国居民膳食指南，层层分析，步步解惑！

中国人自己的包含问题自己解决，食物多样是“王道”，吃对三餐和零食。

管住嘴、迈开腿，快乐健康长相随。

<<营养专家谈健康饮食>>

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>