第一图书网, tushu007.com

<<健康饮食我选择>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食我选择>>

13位ISBN编号：9787508264295

10位ISBN编号：7508264290

出版时间：2010-8

出版时间：金盾出版社

作者：王丽茹，吴飞燕　主编

页数：272

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

<<健康饮食我选择>>

内容概要

这是一本有关大众饮食健康的科普读物。
本书从食物多样，谷类为主，增加蔬菜和水果摄入，牛奶大豆要常吃，以禽肉、鱼肉代替猪肉，蛋类食物不可少也不可多，油盐糖酒要控制，饮水要饮白开水，吃新鲜卫生的食物，要有好的饮食习惯等九个方面阐述了符合我国居民营养需要平衡膳食模式。
本书内容丰富，科学实用，非常适合广大读者阅读使用。

<<健康饮食我选择>>

书籍目录

一、食物多样，谷类为主 1.食物多样，谷类为主，粗细搭配 2.食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质 3.谷类为主是平衡膳食的基本保证 4.谷类食物营养价值分析 5.谷类中糖类对人体的作用 6.人体需要多少糖类 7.人体糖类主要来自主食 8.主食中膳食纤维对人体的作用 9.主食中维生素B1对人体的作用 10.大米、白面的营养保健价值 11.不要长期吃精米、精面 12.主食要常吃点粗粮 13.吃粗粮要把握“三大原则” 14.玉米是“天下“第一主食” 15.小米是谷类中补益气血的佳品 16.薏米是药食皆佳的粗粮 17.高粱是世界四大谷类之一 18.燕麦是十大健康食品之一 19.荞麦是老弱妇孺皆宜的谷物 20.吃黑米抗衰老 21.红薯是主食的最佳替代品 22.夏季多吃绿豆清热解毒 23.红豆养生益处多 24.吃富含糖类食物不会发胖 25.一餐二两饭(100克)少不得 26.主食要做到粗细搭配 27.主副食搭配合理可操作 28.副食“喧宾夺主”有弊端 29.主食“四化”有益健康 30.谷豆混吃好 31.杂吃米饭有益健康 32.不要吃捞饭 33.不可吃汤泡饭 34.不要常吃炒饭 35.早上、晚间不宜吃粽子 36.常吃带馅的面食好 37.吃面食喝原汤 38.吃馒头比吃面包的营养价值高 39.不要常用方便面做主食 40.常吃盒饭易患“盒饭综合征” 41.洋快餐营养不均衡，不能做主食常食 42.剩饭应慎吃 43.主食制作方法的选择 ……二、增加蔬菜和水果的摄入三、牛奶大豆要常吃四、以禽肉、鱼肉代替猪肉五、蛋类食品不可少也不可多六、油盐糖酒要控制七、饮水要饮白开水八、吃新鲜卫生的食物九、要有好的饮食习惯

第一图书网, tushu007.com

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