

<<饮食健康与安全>>

图书基本信息

书名：<<饮食健康与安全>>

13位ISBN编号：9787509129906

10位ISBN编号：7509129907

出版时间：2009-11

出版时间：人民军医出版社

作者：宗疆

页数：137

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>

<<饮食健康与安全>>

内容概要

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。

能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。

如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。

人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。

总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。

人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。

每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

<<饮食健康与安全>>

书籍目录

- 一、“主题阅读卡”精选书目 1 《健康红绿灯》 2 《什么食物营养好》 3 《巧吃百果防百病》
4 《食物营养与合理搭配》 5 《调味美食的营养及家庭制作》 6 《中小學生家庭营养顾问》 7
《百姓食品安全指南》 8 《食物相生相克与科学饮膳》 9 《家庭营养师与百病食疗方》 10 《上
班族：吃出健康身体要诀》 11 《食品与饮食卫生》二、“自助阅读卡”任选书目及视频（一）自
选图书目录 1 糖尿病防治精选系列 2 高血压防治精选系列 3 高血脂防治精选系列 4 冠心病
防治精选系列 5 心脑血管病防治精选系列 6 胃肠疾病防治精选系列 7 脂肪肝防治精选系列
8 乙肝防治精选系列 9 肝胆疾病调治精选系列 10 皮肤病与性病防治精选系列 11
传染病防治精选系列 12 杂病自疗精选系列 13 关节病防治精选系列 14 痛风防治精
选系列 15 男科病防治必读系列 16 女性常见病防治必读系列 17 两性健康百事通系列
18 失眠防治精选系列 19 人生百忧解系列 20 学当家庭医生系列 21 百病外治精
选系列 22 意外防范与救治系列 23 家庭护理须知系列 24 安全用药指南系列
25 生活中的金点子系列 26 老年保健必读系列 27 健康妙招系列 28 小知识大健康
系列 29 养生长寿精要系列 30 养生功法系列……附录 全国综合医疗机构一览表

章节摘录

13. 将牛奶搭配成美食吃(食谱6例)14. 喂婴幼儿牛奶应如何搭配(食谱5例)15. 喝牛奶应注意避免与相克食物搭配16. 不要用乳酸奶代替牛奶喂婴儿17. 给新生儿配制奶粉不宜太浓18. 有十种人不宜喝牛奶
第三章 豆制品的营养与搭配吃法1. 大豆的营养成分分析2. 大豆营养价值的三大特点3. 豆制品的营养价值更高4. 豆制品与肉、蛋、鱼的营养价值比较5. 豆腐的防病保健功效6. 大豆及其制品的食物最佳搭配7. 豆制品搭配食用食谱举例(食谱8例)8. 不能多吃豆腐9. 吃臭豆腐要当心中毒10. 豆腐渣完全可以做食品吃11. 豆浆营养保健价值好12. 豆浆与牛奶比较13. 喝豆浆7忌14. 豆腐干、百叶的营养成分及搭配吃法15. 腐竹的营养成分及搭配吃法16. 南北豆腐各种搭配吃法(菜谱5例)17. 吃豆类食品避免与相克食物搭配
第四章 鸡肉、鸭肉、瘦猪肉的营养与搭配吃法1. 营养膳食宜多吃鸡肉、鸭肉2. 吃仔鸡比吃老鸡好3. 鸡肉、鸭肉食物的最佳搭配4. 鸡肉、鸭肉搭配吃菜谱举例(菜谱11例)5. 怎样吃鸡、鸭内脏6. 为什么提倡患者喝鸡汤

<<饮食健康与安全>>

编辑推荐

《饮食健康与安全》多部饮食健康与安全主题书、自选书、音视频、数据库、最新医学知识全面提供强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……询医问药难题全部解决中华医学会健康管理分会、中国健康促进基金会、中国首席健康教育专家洪昭光教授共同推荐。

电子书、语音书、视频书、手机书、数据库、写书、书评、书摘、书讯、书友……以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求图书2.0 新一代的读书方式主题阅读卡 含系列精选图书自助阅读卡 另可自选200元的军医版畅销书或10个视频4亿5千万字“中华医学数据库”为您即时答疑解惑随书赠送DVD-ROM光盘一张

<<饮食健康与安全>>

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>