

<<农民朋友一定要知道的99个饮食营养>>

图书基本信息

书名：<<农民朋友一定要知道的99个饮食营养妙方/农家书屋九九文库>>

13位ISBN编号：9787539259048

10位ISBN编号：7539259043

出版时间：2010-12

出版时间：江西教育出版社

作者：黄鹤

页数：159

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>

## <<农民朋友一定要知道的99个饮食营养>>

### 内容概要

中国传统饮食养生理论历史悠久，早在二千多年前，我们的祖先就对饮食结构提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”之说。

民从营养的角度吃好每日三餐，由黄鹤主编的《农民朋友一定要知道的99个饮食营养妙方》详细讲解了各种家常食材的保健、禁忌、养生及药用功效，并提供了相应的膳食指南；对于有疾病困扰的人，则针对性地介绍了一些常见疾病的食疗方以及具有不同保健养生功效的药膳，农民朋友可以根据自身的需要来选择适合自己的食物。

书籍目录

第一章 人体的营养需求碳水化合物：人体的主要能源怎样保证膳食平衡脂肪在人体内的作用蛋白质的生理功能各种矿物质的饮食来源膳食纤维是人的必需维生素：呵护生命如何均衡补充营养素补充水分，别忘了白开水第二章 日常食品与营养选择食物的学问谈谈食用油的营养价值五谷养出健康身体豆类，植物蛋白皇后从蔬菜中获取营养食用菌类的营养保健野菜的营养与食用方法水果的营养你知道吗别陷入谈肉色变的误区常见肉类的营养保健鸡蛋的营养分析及合理吃法对症吃鱼，吃L出营养价值牛奶的营养保健功能第三章 日常生活与营养各类体型的营养防治预防衰老的营养饮食失眠的饮食调理素食者如何保证营养吸烟者的饮食保健生病时，用药如何忌“病人如何挑选合适的水果第四章 饮食营养重搭配科学调整膳食结构一日三餐巧搭配合理安排一日三餐营养主食与副食的巧妙搭配科学配菜：搭配出营养美味如何养成良好的饮食习惯进餐前的注意事项进餐后的注意事项第五章 食品烹调与营养健康掌握各种烹调方法不可不知的烹饪十误区烹调中火候的掌握烹调主食有学问各种副食的烹调方法错误习惯会降低蔬菜营养炊具与营养健康食品容器与营养健康烹调中离不开调味品调味品，调出健康美味第六章 科学饮食促健康常吃黑色食品益健康动物血的保健作用猪蹄在生活中的妙用吃肉要讲究科学科学吃盐保健康吃出健康的晚餐哪些情况导致钙的流失避免饮食中的误区第七章 不同季节的营养保健春季食补宜少酸多甜初春多吃萝卜狂补维生素c春天吃哪些野菜能养生夏季学会适当吃点“苦”夏天该如何吃牛羊肉夏季最佳饮食方案秋燥“灭火”对症吃喝秋季饮食保健自有妙招秋季养生粥为先秋季进补，对症吃鱼素食也可用来“冬补”冬季补钙铁，增强御寒力冬季养生吃什么水果好第八章 饮食安全与营养健康食品的几种污染源及预防主食太少有害健康十种常见食物不能生吃误食毒蘑菇该如何救治让不安全食物远离餐桌掌握正确的喝水方法随时关注你的身体缺什么饮酒助眠不可取食用烧烤食物危害大摄盐过多对人体的危害第九章 食疗保健药膳补肾强肾食疗方气虚型体质的药膳四季养生药膳防癌抗癌药膳女性肾阳虚衰药膳第十章 疾病与营养食物可助你降血脂冠心病患者的食疗法慢支患者的饮食调理合理饮食改变脂肪肝治疗便秘的良方重视饮食可防癌症眼疾患者的“食疗菜单”饮食调养可预防痛经哮喘患者的饮食防治高血压的饮食调理胃及十二指肠溃疡的饮食调养

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>