第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康来>>

13位ISBN编号：9787543630901

10位ISBN编号：7543630907

出版时间：2004-6-1

出版时间：青岛出版社

作者：王统正

页数：238

字数：250000

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

内容概要

这是一本在剖析农产品营养结构特点的基础上，从食物——营养——保健新视角写成的关于健康饮食方面的科普佳作。
本书内容涉及农学、营养学、医学（传统的和现代的），并将诸多学科的有关知识融为一体。
书中不少内容颇具真知灼见：提出食品消费的三个阶段，选购食物的四条标准，健康饮食的五大功能，食物搭配的六项原则……形象地勾画出了大众实用营养科学的基本知识框架。
应当说，这本书是营养科学知识与国人饮食实际相结合的产物，具有效强的针对性和实用性。
其中，关于蔬菜的营养特点和保健功能的介绍尤为精到；关于蔬菜选购的知识，更具有可操作性。

作者简介

王统正，著名大众健康饮食专家、蔬菜专家、科普作家。
1955年毕业于浙江大学农学院里树蔬菜专业，长期从事蔬菜种植科技推广、科普创作、大众饮食健康讲座活动。
为上海科普作家协会理事，著作甚丰，所著《蔬菜高产优质霜培》一书获全国科普优秀作品二等奖。
曾被中国科普作家协

<<吃出健康来>>

书籍目录

第一章 营养学基础知识　1 健康长寿的两个“ 金字塔 ”　2 什么是第四医学　3 食品消费的三个发展阶段　4 人类历史上的六次饮食革命 5 中国居民平衡膳食宝塔 6 健康饮食的生理功能圈有多大 7 平衡膳食与能量收支平衡 8 什么是碳水化合物 9 碳水化合物有哪些生理功能 10 什么蛋白质 11 蛋白质有哪些生理功能 12 什么是脂肪 13 脂肪有哪些生理功能 14 什么是矿物质 15 矿物质有哪些生理功能 16 什么是维生素 17 维生素有哪些生理功能 18 人为什么要天天吃蔬菜 19 人为什么要喝水 20 每天要喝多少水 21 怎样喝水 22 什么是膳食纤维 23 什么是低聚粮 24 什么是活性多糖 25 什么是卵磷脂 26 什么是黄酮类化合物 27 什么是牛磺酸 28 什么是亚油酸 29 食物的劳素搭配 30 食物的生熟搭配 31 食物的酸碱搭配 32 食物的粗细搭配 33 食物的海陆搭配 34 食物的冷热搭配 35 食物的浓淡搭配 36 “ 食不厌杂 ”好 37 尽可能食用“ 原形食品 ” 38 不要嫌弃“ 多渣食品 ” 39 胆固醇的功与过 40 水果代替不了蔬菜 41 健康人体内的三把“ 扫帚 ” 42 “ 欲得长生，肠中常清 ” 43 “ 过犹不及 ”——营养学的第一定律 44 何为“ 绿色食品 ” 45 蔬菜——人体污垢的清除剂 46 软食是祸还是福 47 让生理之河常“ 清 ”——多吃些富水蔬菜好 48 吃内皮，补骨头 49 吃“ 白肉 ”比吃“ 红肉好 50 动物性脂肪和植物性脂肪各有短长 51 不可忽视食物的“ 伴随成分 ” 52 说说食物的生理酸碱性 53 城市居民今日的营养误区第二章 食物及其营养第三章 比较营养学与选择消费第四章 饮食调养第五章 蔬菜的科学采购第六章 家庭营养菜的调配

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