第一图书网, tushu007.com

<<干部膳食管理手册（全二册）>>

图书基本信息

书名：<<干部膳食管理手册（全二册）>>

13位ISBN编号：9787802087125

10位ISBN编号：7802087120

出版时间：2008-10

出版时间：人民日报出版社

作者：张湖德　主编

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

人，吃什么，怎样吃，吃多少是决定人体健康的一个关键因素。
当代中国各种慢性疾病的发病率迅速上升，与膳食失衡，过多摄入高热量食物密切相关。
中医强调：平衡膳食，辩证用膳。
这是实践已证明的真理。
合理膳食，当成为人们日常生活中首选的保健和医疗方式。
因此，加强膳食管理，指导人们科学合理地把握摄入食物的结构和数量，是整体提高人们健康素质的重要环节。

体质与膳食，是现代中医研究的一个重要课题。
本书是国内众多著名营养学专家经过二年多的实践调查和精心研究，针对广大干部的体质特点，编写的第一部干部膳食管理专著。
对于怎样吃出营养、吃出健康、吃出长寿，意义十分重大。

现代营养学与中医养生学相结合是本书的一大亮点，书中较全面地论述和介绍了干部的食养、食补、食疗、食忌，并推介了上千种保健美食菜谱。
内容科学实用，针对性强，亮点纷呈。
我们衷心希望广大干部学会和掌握合理膳食的方法，对一些常见疾病能够自我防治。

作者简介

张湖德，毕业于北京中医药大学；现任中央人民广播电台医学顾问，中华养生保健菜肴评审专家，北京中医药大学营养保健品研制中心对外联络部主任。
中国老年学会老年营养与食品专业委员会顾问。
在中医营养方面有突出贡献。
曾出版过二十几部营养方面的专著和在几十家报纸和杂志上发表过几百篇有关营养方面的科普文章。

主要营养学专著有：《家庭饮食滋补》、《家庭百病食疗》、《四时药膳》、《美容药膳》、《妇女药膳》、《老年药膳》、《儿童药膳》、《水果养生与验方》、《婴幼儿营养食谱》、《春季饮食养生》、《中国养生汤膳精选》等。

书籍目录

《干部膳食管理手册》
前言
一、干部营养课堂
(一)营养与健康
(二)8种必需氨基酸的功用及食物补充来源
(三)常见维生素的功用、缺失症状及食物补充来源.
(四)主要矿物质的功用、缺失症状及食物补充来源。

(五)其它营养素知识
(六)怎样烹调才能保留食物的最佳营养
(七)世界卫生组织评选的最健康与最垃圾食品
二、干部膳食管理守则
(一)大多数干部身体亚健康
(二)干部群体工作方式、职业特征、饮食习惯与健康
(三)干部群体的营养干预和饮食调养
(四)参加宴会怎样把住嘴关
三、干部养生食谱
(一)平和体质者的养生食谱
(二)气虚体质者的养生食谱
(三)气郁体质者的养生食谱
……
《干部养颜防衰手册》

章节摘录

3）钙：是保证脑顽强工作的营养素。
钙对身体有种种作用，其中最重要的一点是抑制脑神经的异常兴奋，以使之保持在正常状态。
种种实验还证实，脑神经内钙的总含量的多或少，将影响这个人一生的脑功能状况。
我国规定的钙营养素供给量分别为：成人0.6克／日，儿童0.8克日。
4）糖：提供脑所需的能量。
从食物中摄取的糖，在体内先后分解成葡萄糖或果糖或半乳糖，身体才能吸收。
脑是大量消耗葡萄糖的器官，虽然脑的重量仅为全身重量的2%，但脑所消耗的能量（即脑所消耗的葡萄糖量）却达全身能量消耗总数的20%。
益智类食物中富含糖较多的有：藕粉、桂圆、芡实、小米、大枣、木耳、荔枝、山药、枸杞子、百合、茶、海参、淡菜、藕实、绿豆、黄花菜、薏米。
5）蛋白质：是复杂智力活动的基本物质。
蛋白质是脑细胞的主要成分之一，占脑干重的30%～35%。
就其重量而言，它仅次于脂肪物质。
谷氨酸在脑内含量是体内含量的100倍。
益智类食物中含蛋白质较多的有：芝麻、芡粉、鸡心、芡实、木耳、乌贼鱼肉、马肉、火腿、茶、羊肾、雌鸡肉、乳酪、鳙鱼、鳝鱼、猪蹄、鲳鱼、海参、淡菜、藕实、绿豆、羊心、猪心、黄花菜、青鱼、薏米。
6）维生素B：在脑内帮助蛋白质代谢，可预防精神障碍。
益智类食物中含维生素B较多的有：核桃、芝麻、黄花菜、鳝鱼等。
7）维生素A：能促进脑的发达。
益智类食物中含维生素A较多的有：人乳、羊肾、乳酪、牛乳。
8）维生素E：这是保持脑活力的营养素。
魏德先生在《健康长寿的钥匙》一书中说，若大量投以维生素E可使精神障碍患者的症状得到改善。

编辑推荐

《干部膳食管理手册+干部养颜防衰手册(套装共2册)》是由人民日报出版社出版的。

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