

<<健康饮食>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食>>

13位ISBN编号：9787802451087

10位ISBN编号：7802451086

出版时间：2008-7

出版时间：军事医学科学出版社

作者：孙孟全，周桂禄 著

页数：203

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>>

内容概要

管住你的嘴，迈开你的腿，健康生活从饮食开始。

健康饮食首先要学会健康饮食的方法，合理搭配每天的营养，平衡膳食，是保证健康的首要条件。每天怎样吃，吃多少，吃什么，是健康饮食的关键。

《健康饮食--中国人如何吃》根据人生必需的八大营养素进行了科学的阐述，教你健康饮食的方法和技巧，是一本家庭饮食的良师益友，也是饭店、宾馆、酒楼、食府专业厨师必须掌握的膳食标准和配餐方法。

《健康饮食--中国人如何吃》文字简练，图文并茂、通俗易懂，是健康饮食的必备读物，是生活中不可缺少的科普知识。

<<健康饮食>>

作者简介

周桂禄先生，1959年出生于天津宁河，汉族，中共党员，中国饭店业高级经理人，法律专业本科，经济管理专业研究生学历。

现任首都机场宾馆总经理、中国食文化丛书高级编委。

他爱岗敬业，乐于奉献。

中学毕业后，回乡参加农村劳动锻炼，后被选送到中国人民解放军这所大学校。

在部队生活中他得到了严格的训练和学习，为今后的工作打下了坚实的基础，转业后，就职于首都机场集团公司餐饮服务管理工作，三十年来，曾在候机楼餐厅当过厨师、厨师长、餐厅经理、总经理助理，主持参与过首都机场机上配餐的前期筹备工作。

八、九十年代，曾多次在首都机场担任国家领导人级的宴会设计和主理工作。

后任首都机场酒店管理公司党委书记、副总经理等职。

他虚心好学、刻苦钻研业务，经过多年的社会实践，他的技术水平不断提高并得到社会各界一定的认可。

现为中式高级烹调师、全国民航旅游饭店业星级评定员、国家级巾式烹饪评委、饭店业高级职业经理人。

<<健康饮食>>

书籍目录

第一章 营养概述一、科学合理饮食 / 3三、吃饭不过饱 / 4四、粗杂搭配 / 5五、寒热食品 / 5六、合理饮水 / 6七、平衡饮食 / 7八、运动强身 / 9九、心理健康 / 10十、培养良好的生活习惯 / 10十一、错误的食物搭配有害健康 / 10十二、不应吃的十大垃圾食品 / 13十三、营养与健康 / 15第二章 蛋白质一、蛋白质的化学组成 / 19二、氨基酸 / 20三、蛋白质特性 / 27四、蛋白质的种类 / 28五、蛋白质的生理功能 / 30六、蛋白质的生理价值和互补作用 / 32七、蛋白质的消化率 / 34八、蛋白质的需要量 / 35九、蛋白质的十大生理功能 / 36第三章 卵磷脂一、卵磷脂的性质 / 42二、防治心脑血管疾病的第一要素 / 47三、生物体中的卵磷脂 / 49四、卵磷脂的合成与代谢 / 52五、食补卵磷脂 / 53六、卵磷脂与健康 / 54第四章 糖类一、糖的性质 / 62二、糖的生理功用 / 70三、糖的需要量及来源 / 74第五章 脂肪一、脂肪的组成及其性质 / 79二、脂肪的生理功用 / 82三、脂肪的需要量 / 85四、衡量脂肪营养价值的标准 / 85五、人体脂肪的形成 / 86六、心血管与油脂 / 87七、安全用油与合理用油 / 90八、选购、贮存食用油 / 95九、吃什么油安全 / 96第六章 维生素一、维生素的命名与分类 / 104二、维生素A / 106三、维生素D / 110四、维生素E / 112五、维生素K / 112六、维生素B1 / 113七、维生素B2 / 114八、维生素PP / 118九、维生素B6 / 118十、维生素B12 / 119十一、维生素C / 119第七章 矿物质一、钙 / 124二、铁 / 132三、碘 / 136四、磷 / 136五、钾、钠、氯 / 139第八章 饮水一、水的生理意义 / 142二、水的功用 / 144三、水在烹饪中的意义和作用 / 144四、科学饮水与健康 / 145五、人类饮水的最高境界——电解离子水 / 160第九章 热量一、营养学的热量单位 / 166二、人体对热能的需要量 / 166三、烹调与消化的关系 / 168四、食物的消化与吸收 / 168五、纤维素与露卡素 / 171第十章 各种营养素之间的相互关系一、生热营养素之间的关系 / 176二、维生素与生热营养素之间的相互关系 / 177三、几种营养素对钙吸收的影响 / 178四、各种维生素之间的关系 / 179五、纤维素 / 180六、胆固醇 / 185附录一健康饮食，合理搭配，常用食物科学合理搭配表 / 190附录二食物相克速查表 / 196后记 / 201《中国食品报》剪报 / 202《中国旅游报》剪报 / 203

<<健康饮食>>

编辑推荐

健康饮食，吃什么？

吃多少？

如何调剂和搭配？

本中找答案，吃出健康。

吃出美丽，奥妙在书里！

科学饮食、健康饮食、膳食平衡，吃什么样的花生油是健康饮食的重要环节，鲁花5S压榨花生油可称为放心食品，香味浓，用量省，是健康饮食的首选食用油。

<<健康饮食>>

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>