

《舌尖上的健康》

图书基本信息

书名：《舌尖上的健康》

13位ISBN编号：9787535786472

出版时间：2015-6-5

作者：唐大寒,张胜康

页数：96

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《舌尖上的健康》

内容概要

可供食用的常见食物有上千种，这些食物有何营养特点？对健康有哪些促进作用？我们怎样科学、合理地选择它们？选择了，又怎样正确地加工、烹饪……，本书以《中国居民膳食指南》为依据，用生活中的实例和通俗的语言告诉您应该怎样吃出健康。全书分为三部分：一、吃什么篇；二、怎么吃篇；三、特殊饮食篇。在特殊饮食篇中书中详细介绍了：不同生理情况下人群的饮食原则；不同疾病情况下人群的饮食原则；不同职业（环境）情况下人群的饮食原则。

《舌尖上的健康》

作者简介

唐大寒，中南大学湘雅二医院临床营养科主任医师、教授、高级药膳食疗师；湖南省医学科普作家、兼任湖南省临床营养质量控制中心主委、湖南营养学会副理事长等。

唐教授从事临床医疗、教学工作46年，发表专业及医学科普文章400余篇；主编及参编《糖尿病饮食营养治疗120》、《糖尿病患者做自己的营养师》及《新编实用临床营养学》等专著13部；获国家发明专利一项，获省部级科研成果3项。

张胜康，中南大学湘雅二医院营养科负责人，湖南省营养学会常务理事、湖南省临床营养质量控制中心委员兼秘书、湖南省营养学会临床营养专业委员会委员兼秘书；从事临床营养工作20余年，参编《糖尿病患者做自己的营养师》、《干部保健手册》等专著5部，发表科普及专业论文20多篇，获国家发明专利2项。

书籍目录

一、吃什么篇

(一)谷类

- 1为何主食对身体健康很重要 /
- 2一日三餐的主食如何选择 /
- 3什么是细粮？什么是粗粮？现在为何提倡吃粗粮 /
- 4食用粗杂粮是否多多益善 /
- 5粗杂粮为何比精细粮更耐饿 /
- 6不吃主食的减肥方法真的有效吗 /
- 7全麦食品为什么深受人们喜爱 /
- 8如何巧识全麦食品 /
- 9糙米具有哪些保健功效 /

(二)薯类

- 1薯类是减肥助手还是增肥杀手 /
- 2发芽马铃薯，请谨慎食用 /
- 3红薯可防癌，但食用需合理 /
- 4紫薯有哪些营养优势 /

(三)蔬菜类

- 1蔬菜家族有哪些成员 /
- 2蔬菜对人体健康有何益处 /
- 3蔬菜吃得越多越好吗 /
- 4如何通过选用不同蔬菜来达到保健养生目的 /
- 5如何通过合理搭配来提高蔬菜的营养价值 /
- 6维生素丸能代替蔬菜吗 /
- 7如何科学看待反季节蔬菜 /
- 8如何选择新鲜蔬菜 /
- 9蔬菜为何能防癌 /

(四)水果类

- 1水果有哪些健康促进作用 /
- 2家用水果保鲜有哪些小诀窍 /
- 3反季节水果有危害吗 /
- 4只吃水果减肥好不好 /
- 5价格昂贵的洋水果营养价值一定会更好吗 /
- 6一天当中水果何时吃为好 /
- 7空腹时真的不能吃香蕉吗 /
- 8果汁类饮料能代替水果吗 /

(五)乳类及其制品

- 1乳类对健康有何益处 /
- 2生奶、奶粉、调味奶、乳饮料的营养价值一样吗 /
- 3炼乳稀释后就是普通牛奶吗 /
- 4酸奶对健康有何益处 /
- 5喝牛奶后腹泻怎么办 /
- 6奶皮，我要拿你怎么办 /
- 7采用不同消毒方法制作的牛奶有何差别 /

(六)豆类及其制品

- 1大豆及其制品对健康有何益处 /
- 2蛋白粉可以随意补充吗 /
- 3豆浆可以代替牛奶吗 /

- 4现磨豆浆与冲泡豆浆粉的营养成分有差别吗 /
- 5大豆食品会致性早熟吗 /
- 6乳腺癌患者可以吃大豆及其制品吗 /
- 7“红豆补血”“黑豆补肾”的说法是否有科学依据 /

(七)蛋类

- 1蛋类对健康有何益处 /
- 2土鸡蛋比洋鸡蛋更营养吗 /
- 3生吃鸡蛋所带来的危险 /
- 4关于胆固醇的科学观 /
- 5蛋类加工食品皮蛋和咸蛋 /

(八)动物类食物

- 1红肉有哪些优点及缺点 /
- 2白肉有哪些优点及缺点 /
- 3动物内脏该不该吃 /
- 4常吃腌腊制品的健康隐患 /
- 5如何解决食用腌腊制品带来的营养问题 /
- 6吃猪蹄真的能美容吗 /

(九)食用油

- 1食用油脂有何营养特点 /
- 2每天吃多少油合适 /
- 3如何正确评价植物油的功效 /
- 4怎样看待动物油的营养价值 /
- 5食用植物油比动物油更健康吗 /
- 6您知道如何选购食用油吗 /
- 7需要经常更换食用油品种吗 /
- 8使用食用油时有哪些原则和注意事项 /
- 9地沟油有哪些特点及其危害 /
- 10“液体黄金”——橄榄油营养价值更高吗 /
- 11为什么要对山茶油给予更多的关注 /
- 12毛油有哪些营养问题 /

(十)酒水类

- 1酒类有何营养特点 /
- 2何谓适度饮酒 /
- 3哪些人不宜饮酒 /
- 4日常饮茶有哪些注意事项 /
- 5碳酸饮料可引起哪些健康问题 /
- 6奶茶真的含奶吗 /
- 7纯净水、矿泉水、人造矿化水等饮用水之间有何差异 /
- 8日常饮水选择哪种水质较好 /

《舌尖上的健康》

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：www.tushu000.com