

# 《健康新干线:科学补钙方案》

## 图书基本信息

书名：《健康新干线:科学补钙方案》

13位ISBN编号：9787810562171

10位ISBN编号：7810562177

出版时间：1999-07

出版社：中央民族大学出版社

作者：邵丹

页数：163

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](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

### 目录

#### 总论篇 炎黄先贤谈饮食

##### 一、美味千般好营养数第一

什么是营养学

什么是营养不良

##### 二、巧吃与会吃中的科学 有关医食同源的理论

##### 三、炎黄养生法与中医食疗观

中医食疗简史

中医食疗观

##### 四、中医学的辩证论治与食疗

整体观念与食疗

辩证论治与食疗

#### 各论篇 现代营养科学早知道

##### 一、您日常需要了解的一点补钙常识

钙是身体内部的重要因子

身体内都有哪些微量元素

##### 二、钙等微量元素在身体中的作用

钙在体内的作用及其生理功能

磷的功用及生理功能

铁的功用及生理功能

锌的功用及生理功能

碘的功用及生理功能

##### 三、人类怎样补钙

婴幼儿的饮食特点

学龄前儿童的饮食特点

学龄儿童与青春期饮食特点

青少年的营养观

青少年的营养需求

老年人的营养观

老年人的营养结构

食物的营养分类一览表

##### 四、人类的特殊营养需求

如何为青少年合理安排膳食

如何合理调配老年人的膳食

几种老年性疾病的饮食调理

#### 实践篇 操作料理前的知识准备 食物小辞典

##### 一、肉类及奶制品介绍

肉类

鱼类

奶制品

蛋类

奶制品的营养成分表(%)

要养成常喝牛奶的习惯

##### 二、粮食及豆制品介绍

粮食作物及其营养价值

豆类作物及其营养价值

坚果类食物的营养

## 三、蔬菜的种类和营养

蔬菜的种类

蔬菜的营养价值

## 四、水果的营养价值

## 五、补钙健身法的新发现 蔬菜中的学问

补钙家常菜 菠菜  
补钙家常菜 芥菜  
补钙家常菜 大白菜  
补钙家常菜 香菜  
补钙家常菜 莴笋  
补钙家常菜 萝卜  
补钙家常菜 胡萝卜  
补钙家常菜 土豆  
补钙家常菜 黄瓜  
补钙家常菜 冬瓜  
补钙家常菜 苦瓜  
补钙家常菜 番茄  
补钙家常菜 茄子  
补钙家常菜 辣椒

## 应用篇 日常饮食巧安排

### 一、婴幼儿营养膳食举例

足岁婴儿的加餐

比较经济的幼儿营养膳食

### 二、青少年的膳食谱举例 增钙例

青少年身体生长的根本 不断补钙

如何帮孩子识别含钙量高的饮食

青春期女孩子的饮食范例

青春期男孩子的饮食范例

### 三、中年人的饮食谱举例

中年人之中医保健

养身之宝 中年人粥谱举例

中年人食谱举例

### 四、老年人的饮食谱举例

老年人保健叙说

长寿食方 老年人粥谱举例

老年人食谱举例

### 五、怀孕妇女的饮食谱举例

怀孕妇女怎样补钙

孕妇的饮食范例

### 六、有关高血压病的中医食疗法

肝火偏盛症

肝肾阴虚症

阴虚阳亢症

### 七、有关消化性溃疡的中医食疗法

气滞症

郁热症

阴虚症

虚寒症

### 八、有关糖尿病症的中医食疗法

肺热伤津症

胃热炽盛症

肾阴亏虚症

九、有关冠心病的中医食疗法

标实证

本虚症

十、有关更年期综合症的中医食疗法

肾阴虚症

肾阳虚症

肾阴阳两虚症

十一、有关功能性子宫出血的中医食疗法

虚热症

实热症

肾阴虚症

脾气虚症

血瘀症

十二、几种常用保健粥的食疗法

玉米粥

小米粥

红小豆粥

绿豆粥

大枣粥

山药粥

荸荠粥

莲子粥

百合莲子粥

荷叶莲子粥

何首乌粥

茯苓粥

胡萝卜粥

枸杞粥

主要参考书目

后记

# 《健康新干线:科学补钙方案》

## 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](http://www.tushu000.com)