

# 《營養飲食完全手冊》

## 图书基本信息

书名：《營養飲食完全手冊》

13位ISBN编号：9789628823302

出版时间：2011-12

作者：熊苗

页数：304

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)

# 《營養飲食完全手冊》

## 內容概要

哪些東西是「營養竊賊」？一日三餐應該怎麼吃？每種維他命與礦物質有什麼功效？如有缺乏會有什麼徵狀？吃什麼肉不會胖？從哪些食物可以吸收膳食纖維？……讓營養師來告訴你！

本書分別從營養基礎知識、維他命、礦物質、蛋白質、脂肪、碳水化合物、水七個方面闡述了人體與營養素之間的關係，詳實具體的逐一介紹了每種營養素的功能和作用，同時還列舉了日常食物和調味品的營養價值所在。作者更根據各年齡層的人群給出了量身訂做的飲食方案。本書十分適合作為瞭解及運用營養知識的入門讀物，也是居家常備的膳食指南和營養速查手冊。

# 《營養飲食完全手冊》

## 作者簡介

熊苗，中國國家公共營養師，高級營養保健師，中國營養聯盟首席營養文化傳播官，多家營養師培訓機構的營養學課程講師。曾獲 2008 年度中國優秀營養師——公益服務獎，2009 年度中國營養健康教育行業——優秀營養師獎，首屆全國食品安全知識大賽第二名。擔任北京人民廣播電台體育頻道、愛家廣播、文藝頻道以及北京電視台「快樂生活一點通」等欄目的營養嘉賓。出版有《北京奧運公益讀本》、《健康食物搭配 450 例》等圖書。

## 書籍目錄

### 第一章 食得好不等於有營養

提防營養“竊賊”  
一日三餐有講究  
遠離“垃圾食品”  
烹調得當保營養  
四季營養飲食指南  
小心“甜蜜殺手”  
重視發酵食品

### 第二章 維他命

維他命A——美膚明眸  
維他命C——健體美白  
維他命D——健齒壯骨  
維他命E——抗衰安胎  
維他命K——調經防痔  
維他命P——去痛化淤  
維他命B1——安神解乏  
維他命B2——潤膚養髮  
維他命B6——減輕經痛  
維他命B12——養肝補血  
煙酸——護膚緩瀉  
葉酸——提神保胎  
泛酸——減壓抗病  
生物素——減脂美髮

### 第三章 礦物質

鈣——牙齒與骨骼的“守護神”  
鐵——補血抗病的“聖鬥士”  
鋅——免疫力的“發動機”  
碘——減肥祛脂的“新大陸”  
硒——女性更年期的“保護傘”  
鎂——降壓調經的“鋼鐵戰士”  
銅——人體活力的“蓄電池”  
鈉——肌肉與神經的“調節器”  
鉀——處理垃圾的“清潔工”  
磷——體液的“平衡者”  
鉻——糖尿病與高血壓的“天敵”

### 第四章 蛋白質

富含蛋白質的食物  
蛋白質的功效  
構成蛋白質的氨基酸  
什麼是優質蛋白質  
混搭出的好營養  
補充蛋白質因人而異

### 第五章 脂肪

脂肪不是女人的公敵  
脂肪的構成  
脂肪的來源  
缺乏脂肪的後果

不要怕食肉

食肉不肥的秘密

亦好亦壞的膽固醇

第六章 碳水化合物(糖類)

碳水化合物的分類

碳水化合物的來源

缺乏碳水化合物的危害

碳水化合物的功效

食糖要適度

不可小覷的膳食纖維

第七章 水

我們其實是“水人”

水的生理作用

這些水並不健康

看不明白的飲用水

好水在哪裡

飲水須有道

第八章 常見食物及調味品營養分析

蔬菜類

水果類

禽肉類

奶蛋類

水產類

堅果類

豆類

調味品

第九章 家庭營養食譜

嬰幼兒——腦部發育是關鍵(0~3歲)

學齡前兒童——膳食均衡最根本(4~6歲)

小學生——智力體格齊健全(7~12歲)

青春期女性——補鐵補鈣最要緊

更年期女性——大豆異黃酮不可少

中年男性——抗衰養生是重點

老年人——健腦食物防腦衰

# 《營養飲食完全手冊》

## 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)