

# 《营养保健膳食指南》

## 图书基本信息

书名：《营养保健膳食指南》

13位ISBN编号：9787563901258

10位ISBN编号：7563901256

出版时间：1991-03

出版社：北京工业大学出版社

页数：345

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)

# 《营养保健膳食指南》

## 内容概要

### 内容简介

本书由北京协和医院从事临床营养工作多年的高级营养师所编著，并由有制备病人膳食多年经验丰富的厨师参与食品的研制。

本书介绍了当前饮食的新趋向、各类食物的营养特点，及其防病保健功用，提出了合理膳食的要求，举出了几种保健膳食的食谱实例，论述了使烹调达到良好保健效果的途径。食品的制备除介绍了材料用量与制法外，还列出其适用对象与粗略营养值。

本书面向千家万户，适用于从事营养、医疗、保健的工作者和食品饮料工作者，并可作为培训有关人员的教学参考资料，还可作为家庭、食堂、疗养院及其某些病人的膳食指导资料。

## 书籍目录

目录

引言

### 第一章 当前饮食的新趋势

- 一、 热能与维持标准体重
- 二、 蛋白质是生命的物质基础
- 三、 合理使用脂肪
- 四、 一分为二看胆固醇
- 五、 碳水化合物 少用精制糖
- 六、 曾被人们忽视的膳食纤维
- 七、 钙与健康
- 八、 限钠盐与疾病防治
- 九、 饮食与防癌

### 第二章 日常用各类食物的营养价值及其营养保健功用

- 一、 供给碳水化合物为主的食物—谷类、薯类
- 二、 供给蛋白质为主的食物 蛋类、肉类、禽类、鱼类、豆类、乳类
- 三、 供给维生素、无机盐、膳食纤维为主的食物 新鲜蔬菜类、菌藻类、水果类
- 四、 供给脂肪为主的食物 油脂类

### 第三章 合理膳食的食谱设计要求

- 一、 保证供给合理的营养平衡膳食
- 二、 要使设计的膳食具有吸引食欲的魅力
- 三、 要有合理的膳食制度
- 四、 要了解几方面的情况

### 第四章 几种保健膳食的食谱特点

- 一、 成人普通饭
- 二、 高热量高蛋白膳食
- 三、 低热量减体重膳食
- 四、 低蛋白质膳食
- 五、 低脂肪膳食
- 六、 高纤维膳食（多渣膳食）
- 七、 低纤维膳食（少渣膳食）
- 八、 限钠膳食（限盐膳食）
- 九、 缺铁性贫血膳食
- 十、 高钙膳食

### 第五章 食物的烹调制备 科学与艺术相结合

- 一、 我国常用烹调方法名称解释
- 二、 如何使烹调达到良好的效果
- 三、 为了适应病情和治疗的需要应改变食物的质地和烹调方法

### 第六章 食物的制备方法

- 一、 含血红素铁较多的肉类及脏腑类
- 二、 含蛋白质较多的鸡、鸭、禽蛋类
- 三、 含动物脂肪较少的鱼、虾、水产类
- 四、 含优质蛋白质的豆制品
- 五、 含无机盐、维生素、膳食纤维的蔬菜类
- 六、 富含钙的奶制品

七 其他

附录

一、 营养素功用简明表

二、 推荐的每日膳食中营养素供给量

三、 四类食品交换表

四、 身高与体重表

参考文献

# 《营养保健膳食指南》

## 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)