

《150种食材营养安全搭配大揭秘(彩图)》

图书基本信息

书名：《150种食材营养安全搭配大揭秘(彩图版)》

13位ISBN编号：9787515805665

10位ISBN编号：7515805668

出版时间：2013-9-1

作者：曼弗雷德.乌尔斯.科赫

页数：305

译者：张峻岭, 张弛

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

《150种食材营养安全搭配大揭秘(彩图)》

内容概要

畅销澳大利亚30年，重印22次，长期占据营养类书籍畅销榜。七大类营养元素、150种食材的健康组合一目了然，详述36种矿物质和维生素的功能及摄取途径。设计了身体各个系统营养物质需求速查表、常见食材营养成分含量、血糖生成指数速查表。各类常见病症的独家饮食结构推荐。曼弗雷德·乌尔斯·科赫编著的《150种食材营养安全搭配大揭秘（彩图版）》系统的介绍了平时常见食物的营养学知识，全书共分为碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质和维生素五部分，还附有人体各器官部位功能及所需营养介绍、疾病发源的危险因素、促进痊愈的推荐食品，食材搭配速查等内容。

《150种食材营养安全搭配大揭秘(彩图)》

作者简介

曼弗雷德·乌尔斯·科赫，澳大利亚著名营养学专家，著有The Health Index、Natural to Juice等广受欢迎的营养学读物。

书籍目录

第一章 碳水化合物

第一节 碳水化合物食品基础知识

什么是碳水化合物

碳水化合物是怎样形成的

碳水化合物有哪些种类

身体是怎样利用碳水化合物的

第二节 粮谷类

粮谷类食品是“生命支柱”

大麦

玉米

小米

燕麦

牛奶什锦早餐

小麦

小麦面粉

糙米

白米

黑麦

第三节 豆类

青豆

角豆

鹰嘴豆

小扁豆

利马豆

绿豆

豌豆

花生

豆类是植物蛋白的最佳来源

四季豆

大豆

豆腐

豆面

味噌

豆粉

纳豆

酱油

豆浆

天贝

第四节 水果

人人都爱吃水果

黄柠檬、青柠檬

芒果

甜瓜

油桃

桃

梨

香蕉

菠萝
苹果
草莓
杏
鳄梨
李子、李子干

浆果
蓝莓
哈密瓜
樱桃
醋栗
枣
无花果
葡萄柚
葡萄
番石榴
猕猴桃
橄榄
木瓜
橘子
西瓜

第五节 蔬菜类

对健康十分重要的蔬菜

洋葱
芦笋
西葫芦
甜菜根
番茄
西兰花
抱子甘蓝
卷心菜
甜椒
胡萝卜
花椰菜
黄瓜
芹菜
茄子
蘑菇
生菜
洋葱
防风草根
辣椒
土豆
南瓜
小萝卜
红薯
菠菜

第六节 调味品类
品种丰富的调味品

香菜
茴香籽
紫苏
大蒜
葱
人参
姜
薄荷
胡椒
紫锥菊

第二章 蛋白质

第一节 蛋白质食品基础知识

什么是蛋白质

什么是氨基酸

什么是完全蛋白质

能够提供完全蛋白质的食物有哪些

人体每天需要摄入多少蛋白质

蛋白质能为我们提供什么好处？应如何获得每日所需的蛋白质

哪些食品能够为人体提供优质蛋白质

人体需要什么样的蛋白质

哪些食物的蛋白质净利用率比较高

各种食物中的蛋白质含量是多少

各类营养物质的每日推荐摄入量是多少

第二节 坚果类

好吃有营养的各类坚果

杏仁
巴西胡桃
腰果
椰子
栗子
榛子
夏威夷果
碧根果
松子
开心果
核桃

第三节 种子类

种子类食品的营养特点

南瓜子
葵花籽
芝麻

第四节 苗芽类

古老又新颖的苗芽食品

苜蓿芽
荞麦芽
小扁豆芽
绿豆芽
向日葵苗
麦芽

第五节 乳制品类

乳制品是什么

乳制品分几类

乳制品含有哪些营养物质

哪些人不适合食用乳制品

哪些奶制品的蛋白质净利用率较高

奶酪

奶酪对身体有益的因素

奶酪对身体不利的因素

奶（婴儿、儿童阶段）

牛奶

羊奶

酸奶

第六节 禽类、肉类、蛋类

禽类肉质的营养特点

肉类的合理烹饪方法有哪些

肉类味道鲜美的原因

禽类和畜类相比，脂肪含量有何差别

加工烹调对蛋类的营养价值有什么影响

蛋

禽

肉

第七节 鱼类及其他海产品

鱼类及其他海产品的营养特点

鱼类的哪些部位容易蓄积脂肪

鱼类及其他海产品中富含哪些矿物质

在加工时怎样才能更好地保持鱼类的新鲜度

鱼188 海产品

第三章 脂质

第一节 脂类基本知识

脂类是什么

哪些食物能为人体提供脂类

所有脂类都是有利于身体健康的吗

烹调对食物中所含的脂类有什么影响

怎样才能少摄入“自由基食品”呢

什么是人体必需脂肪酸

脂类按照饱和度可以分为哪几类

3大类脂肪酸的生理功能有哪些

食物中饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸含量是怎样的

哪些食物富含Omega-3脂肪酸和Omega-6脂肪酸

Omega-3脂肪酸的主要生理功能是什么

Omega-6脂肪酸的主要生理功能是什么

胆固醇是什么，有哪些作用

降低血液中胆固醇水平，在日常生活中我们需要注意些什么

卵磷脂对健康真的那么重要吗

人造黄油是一种健康食品吗

比起人造黄油来，黄油是一种更健康的食品吗

食用油对健康有哪些不利影响

脂类真的会增加能量的摄入、导致肥胖吗

第二节 不同油类的营养介绍

选择正确的油类很重要

鳄梨油

杏仁油

夏威夷果油

花生油

椰子油

芥花油

大豆油

核桃油

亚麻油

橄榄油

红花籽油

玉米油

芝麻香油

芝麻酱

麦麸油

葵花籽油

第四章 矿物质

第一节 矿物质基本知识

什么是矿物质

矿物质对健康的意义有哪些

哪些食物中的矿物质含量丰富

第二节 各种矿物质

怎样更好地获取矿物质

钙 (Ca) 225 磷 (P)

钾 (K)

硅 (Si)

钠 (Na)

硫 (S)

锌 (Zn)

钼 (Mo)

氯 (Cl)

铜 (Cu)

氟 (F)

碘 (I)

铁 (Fe)

镁 (Mg)

锰 (Mn)

钴 (Co)

硒 (Se)

钒 (V)

第三节 影响矿物质吸收的因素

酒精

咖啡

茶

尼古丁

第五章 维生素

第一节 维生素基本知识

维生素的起源

天然维生素食品最健康

第二节 人体所需要的维生素

维生素A

维生素C

维生素D

维生素E

维生素的分类

维生素K

维生素F

维生素P

维生素B1

维生素B2

维生素B3

维生素B5

维生素B6

维生素B12

维生素B15

生物素

胆碱

叶酸

肌糖

附 录

附录1：人体各部位功能及所需营

附录2：疾病发病的危险因素以及促进痊愈的推荐食品速查表

附录3：食材搭配宜忌速查表

精彩短评

1、方便日常查阅的初级工具书

《150种食材营养安全搭配大揭秘(彩图)》

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