

《绝对营养》

图书基本信息

书名：《绝对营养》

13位ISBN编号：9787200055085

10位ISBN编号：7200055085

出版时间：2004-07

出版社：北京出版社

作者：中国烹饪协会

页数：144

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

《绝对营养》

内容概要

吃是本能，吃得合理则是科学。营养素不仅种类要全，它们相互间的比例更要合理，否则可能产生对人体不利的影响。营养学家发现，一个人要想维持机体的健康，每周应该摄入30 - 40种不同的食物和饮品；在更长的时期内，还要不断地相对调整、更换食物群，种类越多且调和得越均衡越好。

人体千差万别，处在不同生理状态、患有各种不同疾病或从事不同类别工作的人都有着不同的营养需求。通过摄取不同的食物，能对身体的种种不适和潜在疾病起到调节及辅助治疗的作用。凡此种种，膳食平衡、健康饮食的作用就尤为突出。

随着人们对健康问题越来越关注，膳食平衡的重要性也越来越得到重视。我们推出的这本《绝对营养》，精心斟酌了120余种人们不仅耳熟能详，更是天天食用的加工食品：从米饭、馒头、清粥、小菜到面包、比萨。香肠、奶酪：从罐头、干货、卤水、酱菜到茶点、酒水、炒货、腌腊；从早餐等日常饮食，到宵夜、进补；每天每时，关注每一次的营养摄取。

不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，不从日常饮食着手也就无以成就健康的体魄。从绝对熟悉的食品开始，选择绝对营养的膳食内容和结构，打造绝对的健康。

书籍目录

谷物制品的营养价值与保健作用

米饭

米粥

米粉

年糕（元宵、粽子）

面粉（包子、饺子、馄饨）

挂面

切面

……

豆、乳制品的营养价值保健作用

豆腐

豆腐干

豆腐脑

豆腐丝

腐竹

腐乳

油豆腐

豆浆

豆奶

豆沙

粉丝

牛奶

全脂速溶奶粉

……

章节摘录

插图

《绝对营养》

编辑推荐

不论是中国古代的中医营养学理论，还是产生于西方的现代营养学，人类对饮食营养的探索从未停止。营养并非象牙塔内孤立的科学概念，它以最平实、最亲切的姿态贴近我们的生活。人体获得各种营养成分最根本、最安全的途径正是再平凡不过的一日三餐。

《绝对营养》

精彩短评

1、送来的书太旧了，所以没收，想有了新的后再要上一本，可是上网看了看又缺货了，太失望了，不知道什么时候还能有。

《绝对营养》

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