

# 《食物营养与饮食保健知识问答》

## 图书基本信息

书名：《食物营养与饮食保健知识问答》

13位ISBN编号：9787506636520

10位ISBN编号：7506636522

出版时间：2005-1

出版社：中国标准出版社

作者：傅德成 编,冯彦军 编

页数：416

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)

# 《食物营养与饮食保健知识问答》

## 内容概要

《食物营养与饮食保健知识问答》以问答的形式阐述了大约300余种动物性食物、植物性食物和其他类食物所含的营养成分以及保健和药用价值，并介绍了一些饮食禁忌和不宜的问题。

# 《食物营养与饮食保健知识问答》

## 书籍目录

第一部分 饮食保健基础知识 1.世界卫生组织（WHO）公布的全球十大垃圾食物有哪些？ 2.经常食用十大垃圾食物会引起哪些疾病？ 3.21世纪人类首选的十大健康食品有哪些？ 4.世界卫生组织提出的食品中安全十律有哪些内容？ 5.美国专家提出的延缓衰老食谱的内容有哪些？ 6.菲律宾提出的老人保健饮食方案有哪六条？ 7.美国农业部和人类服务部对人体饮食营养提出了哪七条原则？ 8.日本秋田县实行的“低盐指导三十条”的具体内容是什么？ 9.美国“冠状动脉保护会”提出膳食上控制胆固醇的措施有哪些？ 10.平衡膳食的概念是什么？ 11.酸性食物和碱性食物是措什么？ 12.为何多吃碱性食物可有抗疲劳作用？ 13.为何蔬菜属于碱性食物呢？有味酸的水果为何也属于碱性食物？ 14.中医把食物分为哪“四气”？ 15.食性为寒性的食物有哪些？有何作用？ 16.食性为凉性的食物有哪些？有何作用？ 17.食性为平性的食物有哪些？有何作用？ 18.食性为温性的食物有哪些？有何作用？ 19.食性为热性的食物有哪些？有何作用？ 20.中医把食物分成哪“五味”？ 21.食性为酸味食物有哪些？有何作用？ 22.食性为苦味食物有哪些？有何作用？ 23.食性为甘味食物有哪些？有何作用？ 24.食性为辛味食物有哪些？有何作用？ 25.食性为咸味食物有哪些？有何作用？ 26.五味与五脏有何联系呢？ 27.何谓气虚症？如何进行补食？ 28.何谓血虚症？如何进行食补？ 29.何谓阴虚症？如何进行食补？ 30.何谓阳虚症？如何进行食补？ 31.各种常用补益类的食物有哪些？ 32.各种常用食疗类食物有哪些？第二部分 粮油类及其制品第三部分 畜禽肉类及其制品第四部分 蛋、乳及其制品第五部分 水产及其制品第六部分 蔬菜第七部分 水果及其制品第八部分 其他类食品附录 食物与医疗保健作用速查表参考文献

# 《食物营养与饮食保健知识问答》

## 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)