

《营养配餐》

图书基本信息

书名：《营养配餐》

13位ISBN编号：9787504573001

10位ISBN编号：7504573000

出版时间：2008-11

出版社：中国劳动社会保障出版社

页数：281

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

《营养配餐》

内容概要

营养配餐，ISBN：9787504573001，作者：刘方成 主编

《营养配餐》

书籍目录

第一章 基本常识 第一节 人体需要的营养素 第二节 如何确定合理的膳食第二章 常用配餐 第一节 编制食谱 第二节 配餐与营养计算 第三节 按身高体重配餐第三章 合理膳食 第一节 早餐吃饱 第二节 午餐吃好 第三节 晚餐适量 第四节 加餐及时 第五节 全天配餐 第六节 外出就餐 第七节 健身美容配餐 第八节 季节套餐附录1附录2

章节摘录

插图：二、荤素搭配荤素搭配指的是膳食中动物性食物与植物性食物之间的合理调配。荤素搭配是膳食营养平衡的重要手段，具有一定的科学价值。1.荤素搭配有益于营养素的全面供给肉类食物中含有丰富的蛋白质，与蔬菜相配合可以弥补蔬菜中蛋白质含量颇低的缺陷；花生、松仁、核桃等坚果，与肉类原料相配合烹制出宫保鸡丁、松仁玉米、核桃鸭方，坚果可提供动物性食物所缺乏的必需脂肪酸和植物固醇；肝、蛋、奶等荤料可以补充素料中不含有的维生素A与维生素D，增补维生素B2与维生素B12，而蔬菜中所富含的维生素C、胡萝卜素和膳食纤维又是动物性食物所不具备的。所以，荤与素的合理搭配，使营养互补、相得益彰，膳食中的营养素更加全面，具体情况见表2-1。

《营养配餐》

编辑推荐

《营养配餐》在编写过程中，得到中国著名营养专家李瑞芬、吴美云、李淑媛同志的大力支持，特别是中国营养学会、中国美食营养委员会和营养与食品安全所有关老师的帮助和指导，在此一并表示感谢。《营养配餐》中不足之处欢迎指正。

《营养配餐》

精彩短评

- 1、健康很重要，所以吃更重要，哈哈哈
- 2、关于营养计算和食谱编制的一本书，适合专业人员阅读，一般群众对合理营养注重的，也应该没问题，因为内容涉及一日三餐，想科学饮食的，可以看看
- 3、看了一遍，因为本人从事营养保健品的培训工作，这很少给人配餐。还没有真正使用
- 4、很不错的书籍！值得学习！

《营养配餐》

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