

《肉禽蛋乳营养使用手册》

图书基本信息

书名：《肉禽蛋乳营养使用手册》

13位ISBN编号：9787535635587

10位ISBN编号：753563558X

出版时间：1970-1

出版社：湖南美术

作者：犀文资讯

页数：157

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

《肉禽蛋乳营养使用手册》

前言

营养是指生物体从外界摄取食物，经过消化、吸收和代谢。利用身体中需要的物质以维持生命活动的整个过程。何谓“营”？何谓“养”？其道理也于此，即谋求养生也。些维持机体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质，俗称“养分”或“养料”，营养学里将其称作营养素。据目前科学数据所示，人体需要的营养素有42种，归纳起来分有蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素、矿物质、水、纤维素七大类。在补充营养过程中，其关键点是“合理”。要做到营养合理均衡，既要通过膳食搭配提供人体生理所需的能量和各类营养素，又要配合科学的膳食制度和烹制方法。使各种营养物质的消化、吸收与利用能更充分。同时，还要避免膳食结构的比例失调，如某些营养素摄入过多。某些营养素在烹调过程中损失或者生成了有害物质。这样，就会给身体带来额外负担；更甚的是，会引起身体的代谢紊乱。五谷杂粮丰富的碳水化合物是我们膳食能量的主要来源。也是B族维生素的主要来源。干货包面极广，水里、陆上都有。调味品干货为我们的饮食增加风味的同时，又补充营养；草本干货为我们增加营养的同时，帮助调理身体或治病。带着本书所提供的营养知识、实用指导，遵守本书所提供的正确饮食法则，您就能轻轻松松挑到适合自己的五谷杂粮干货，汲取所需营养！

《肉禽蛋乳营养使用手册》

内容概要

《肉禽蛋乳营养使用手册》包含近一百种常见肉禽蛋乳的营养分析。肉禽蛋乳是众每天的主要辅食来源，摄入量必须有所控制，如何信用才能避免营养过剩？《肉禽蛋乳营养使用手册》从每种特质、成分、功效、存贮、存贮、摄取、宜忌、食方等多方面入手，让您清楚了解不同种类肉禽蛋乳的营养价值。一册在手，所有的营养要点尽在掌握中，是您身边的营养大全。

《肉禽蛋乳营养使用手册》

书籍目录

PART 1 漫谈蔬菜水果营养 蔬菜营养 水果营养PART 2 蔬菜营养解密 时菜类 菠菜 韭菜 空心菜 夏蔴 番菜 油菜 生菜 青蒜 芥菜 芹菜 苋菜 紫苏 紫菜 紫背菜 紫甘蓝 韭黄 白菜 菜花 根茎类 胡萝卜 芦笋 蒜苗 莴笋 葱 紫皮大蒜 洋葱 马蹄 茭白 藕 白萝卜 大蒜 山药 姜 蕨菜 竹笋 瓜茄类 黄瓜 丝瓜 苦瓜 茄子 节瓜 南瓜 冬瓜 番茄 青椒 葫芦 红辣椒 佛手瓜 鲜豆类 花豆 扁豆 蚕豆 荷兰豆 菌菇藻类 裙带菜 海带 草菇 香菇 金针菇 平菇 猴头 菇PART 3 水果营养解密 鲜果类 红苹果 山楂 火龙果 西瓜 草莓 杨梅 柿子 樱桃 石榴 番石榴 青梅 橄榄 猕猴桃 桑葚 李子 布朗 山竹 葡萄 圣女果 梨 荔枝 椰子 柠檬 芒果 哈密瓜 木瓜 菠萝 枇杷 杏 香蕉 柚子 橙子 柑 橘 杨桃 香瓜 菠萝蜜 榴莲 干果类 开心果 腰果 乌梅 杏仁 核桃仁 莲子 菱角 松子 栗子 黑瓜子 葵花子

章节摘录

插图：蛋类含有丰富的蛋白质、脂肪、卵磷脂、钙、铁等营养物质，是人们日常生活中必需的食物之一。一般蛋清和蛋黄分别占蛋中可食部分的57%和32%。蛋黄中蛋白质主要是卵黄磷蛋白和卵黄球蛋白，蛋清中则含有人体所需的各种氨基酸、蛋类含糖较少，蛋清中主要含甘露糖和半乳糖；蛋黄中主要含葡萄糖。多以与蛋白质结合形式存在。蛋类脂肪主要集中在蛋黄内。蛋中矿物质和维生素含量也很丰富。所以，蛋被认为是理想的营养食品。市面上的蛋类较多。除了鸡蛋，常见的还有鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋等，尽管这些蛋品都是高蛋白食物，但在营养上也有些不同。如果依据蛋黄中微量营养素含量高低来给蛋品排序，分别为鹅蛋、鸭蛋、鸽蛋、鸡蛋；从单一营养元素看，根据蛋中的钙含量从高到低排序，依次为鸭蛋、鸡蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋；按照锌含量排序为鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋、鸡蛋，蛋中的维生素含量受到品种、季节和饲料中维生素含量的影响，一般说来，鸭蛋和鹅蛋的维生素含量高于鸡蛋。蛋类在药膳食疗方面同样具有不少的作用，它能补肺养血、滋阴润燥，可用于气血不足、热病烦渴、胎动不安等，是扶助正气的常用食品。蛋类还可清热解毒、利咽润肺、滋养肌肤，用于咽喉肿痛、中耳炎、外感风热所致声音嘶哑、某些药物中毒等。虽然蛋的营养价值高，药膳功效强。但吃蛋要适量。据研究，以鸡蛋为例，每人每日吃1-2个为佳，这样对血清胆固醇水平既无明显影响，又可发挥蛋类其他营养成分的作用。

《肉禽蛋乳营养使用手册》

编辑推荐

《肉禽蛋乳营养使用手册》是“食物营养使用手册丛书”之一，本套丛书介绍了水果、蔬菜、肉禽、蛋乳、杂粮、干货的营养成分及应用技巧等知识，令您在搭配每餐的菜肴之前，都能充分清楚地考虑到营养的组合。为您的家人、孩子做出营养均衡而又可口的菜肴。让您能够真正认识食物、科学食用食物。丰富的肉禽蛋乳营养知识大全，是您营养健康的好帮手。

《肉禽蛋乳营养使用手册》

精彩短评

- 1、一套三本，彩页的，图文并茂，内容很全面，非常适合新手
- 2、介绍算详细吧，没太看。
- 3、这本书是讲食材的，老爸很喜欢 说挺好的

《肉禽蛋乳营养使用手册》

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