

《今天我们吃什么?》

图书基本信息

书名：《今天我们吃什么?》

13位ISBN编号：9787541649080

10位ISBN编号：7541649082

出版时间：2011-10

出版社：云南科学技术出版社

页数：112

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

《今天我们吃什么?》

内容概要

《今天我们吃什么?》分为基本知识、常见疑问和常见误区三部分，内容包括：“什么是合理膳食？”、“一日三餐应该如何安排呢？”、“海鲜可以与啤酒同食吗？”等问题。

《今天我们吃什么?》

书籍目录

基本知识什么是合理膳食?什么是合理膳食金字塔?合理膳食有哪些好处?我国的合理膳食原则是什么?什么是饮食中的“一二三四五”?什么是饮食中的“红黄绿白黑”?每日食谱包含的一类食物有哪些?每日食谱包含的二类食物有哪些?每日食谱包含的三类食物有哪些?每日食谱包含的四类食物有哪些?食盐每日的适宜用量是多少?什么叫营养素?营养素有那几种?营养素有哪些功能?什么叫合理营养?营养素来源于什么?酸碱合理搭配有什么益处?食物的酸碱性是什么决定的?什么是酸性食物?什么是碱性食物?酸性食物有哪些?碱性食物有哪些?如何合理搭配膳食呢?什么是饮食的正确搭配?什么是合理营养?什么是平衡膳食?什么叫必需氨基酸?什么叫非必需氨基酸?什么叫条件必需氨基酸?什么叫限制氨基酸?什么叫蛋白质互补作用?人体的必需氨基酸有哪些?什么是血糖指数?什么是矿物质?人体必需微量元素有哪些?锌缺乏有哪些症状?锌过量有什么症状?什么食物含锌量高?维生素A缺乏会怎样?摄入维生素A过度会有什么表现?什么食物含维生素A较多?维生素D缺乏会怎样?哪些食物维生素D较多?维生素E缺乏会有什么后果?维生素E的食物来源?老年人饮食有什么注意要点?应该给青少年怎样的饮食建议?应该给中年人怎样的饮食建议?应该给老年人怎样的饮食建议?糙米怎么吃比较健康?高粱怎么吃比较健康?薏米怎么吃比较健康?荞面条怎么吃比较健康?糯米怎么吃最健康?燕麦八宝饭有什么好处?怎样煮杂粮粥最好?多吃五谷杂粮有助于黑发生长吗?食用小麦有什么益处?食用玉米有什么益处?食用小米有什么益处?食用绿豆有什么益处?食用大豆有什么益处?食用豇豆有什么益处?食用筱麦有什么益处?食用大麦有什么益处?食用高粱有什么益处?食用荞麦有什么益处?性平的谷类食物有哪些?性温的谷类食物有哪些?性凉的谷类食物有哪些?性平肉类食物有哪些?性温的肉类食物有哪些?性凉的肉类食物有哪些?性寒的肉类食物有哪些?性平的果类食物有哪些?性温的果类食物有哪些?性凉的果类食物有哪些?性寒的果类食物有哪些?性平的蔬菜类食物有哪些?性温的蔬菜类食物有哪些?性凉的蔬菜类食物有哪些?性寒的蔬菜类食物有哪些?性平的其他食物有哪些?性温的其他食物有哪些?性凉的其他食物有哪些?性寒的其他食物有哪些?性热的其他食物有哪些?常见疑问常见误区

《今天我们吃什么?》

章节摘录

版权页:基本知识Q:什么是合理膳食合理膳食是指一日三餐所提供的营养能满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。Q:什么是合理膳食金字塔Q:合理膳食有哪些好处?饮食又称“膳食”，是指我们通常所吃的食物和饮料。人们通过饮食获得所需要的各种营养素和能量，维护自身健康。合理的饮食、充足的营养，能提高一代人的健康水平，预防多种疾病的发生发展，延长寿命，提高民族素质。饮食过度会因为营养过剩导致肥胖症、糖尿病、胆石症、高脂血症、高血压等多种疾病，甚至诱发肿瘤，如乳腺癌、结肠癌等症。饮食不足，可导致营养不良，贫血，多种元素、维生素缺乏，影响儿童智力生长发育，人体抗病能力及劳动、工作、学习能力下降。Q:我国的合理膳食原则是什么?根据中国营养学会的建议及美国健康食品指南，结合我国的国情，可以将合理膳食原则归纳为“两句话、十个字”，即：“一二三四五，红黄绿白黑”。Q:什么是饮食中的“一二三四五”?“一”指每天喝一袋牛奶（酸奶），内含250毫克钙，可以有效地改善我国膳食中钙摄入量普遍偏低的情况。“二”指每天摄入碳水化合物250-350克，相当于主食6-8两，个人可依具体情况酌情增减。

《今天我们吃什么?》

编辑推荐

《今天我们吃什么?》由云南科技出版社出版。

《今天我们吃什么?》

精彩短评

1、创意值得鼓励，内容还需要人把关

《今天我们吃什么?》

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