

《三餐营养巧安排》

图书基本信息

书名：《三餐营养巧安排》

13位ISBN编号：9787509139752

10位ISBN编号：7509139759

出版时间：2010-7

出版社：人民军医出版社

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

《三餐营养巧安排》

内容概要

《三餐营养巧安排》主要内容简介：编者从一日三餐的营养与健康入手，从指导大众注意饮食 - 营养 - 健康出发，分六章详细介绍了蛋白质、脂类、糖类、维生素等各种营养素的功能特点、食物来源、膳食平衡、科学烹调、饮食宜忌，以及营养素与人体健康的关系；分别针对不同的特定人群和动脉粥样硬化、高血压病、高脂血症等富贵病患者，提出了科学的膳食安排建议，大量健康的特色小吃，以及饮食养生问题，并附有《中国居民膳食营养素参考摄入量》等13个表格。《三餐营养巧安排》浅显易懂、指导性强，适合广大的家庭主厨阅读参考。

《三餐营养巧安排》

书籍目录

第一章 认识营养素	第一节 食品、营养、营养素及其需要量与供给量	一、食品	二、营养与营养素
		三、营养素的需要量与供给量	第二节 营养素的功能特点
			一、蛋白质
			二、脂类
			三、糖类
			四、膳食纤维
			五、维生素
			六、水
			七、矿物质
第二章 让食物营养充分发挥	第一节 膳食合理与平衡	一、膳食中什么需要平衡	二、不平衡营养带来的健康问题
		三、食物可分五类	四、五类食物搭配的原则
		五、膳食宝塔的应用	第二节 科学烹调与营养素
		一、烹调对营养素的影响	二、营养素的保护
		第三节 饮食宜忌	豆类与猪肉不宜搭配
		牛肉与栗子不可同食	食狗肉不宜喝浓茶
		牛奶不宜加糖过多	牛奶不宜与豆浆同煮
		果汁不宜与牛奶同饮	煮豆浆不宜放红糖
		煮豆浆不宜冲入生鸡蛋	萝卜和水果不能同食
		竹笋不宜与糖同食	黄瓜不宜与富含维生素C的食物同食
		虾蟹类不宜与水果同食	柿子不宜与红薯同食
		柿子不宜与螃蟹同食	啤酒与白酒不宜同饮
		酒类不宜与咖啡同饮	酒后不宜饮浓茶
		油炸食物不宜多吃	不宜只吃一种油
		不宜吃粗盐	食醋之不宜
第三章 膳食巧安排	第一节 确定营养素的供给量	一、能量需求量的计算	二、营养素需求量的计算
		三、主食、副食品种和数目的确定	第二节 孕妇膳食巧安排
		一、孕早期妇女的膳食要求	二、孕早期妇女食谱举例
		三、孕中末期妇女的膳食要求	四、孕中末期妇女的食谱举例
		第三节 乳母膳食巧安排	一、乳母的膳食要求
		二、乳母食谱举例	第四节 婴儿膳食巧安排
		一、婴儿需要的营养	二、婴儿的膳食要求
		第五节 幼儿膳食巧安排	一、幼儿的膳食要求
		二、幼儿膳食的加工方法	三、幼儿食谱举例
		第六节 学龄前儿童膳食巧安排	一、学龄前儿童的膳食要求
		二、学龄前儿童食谱举例	第七节 青少年膳食巧安排
		一、青少年的膳食要求	二、营养失衡会导致孩子肥胖
		三、青少年食谱举例	第八节 老年人膳食巧安排
		一、老年人的营养需要	二、老年人的膳食要求
		三、老年人食谱举例	第四章 富贵病的饮食安排
		第一节 肥胖人群膳食巧安排	一、肥胖的危害
		二、肥胖人群的饮食要求与营养补充	三、食物选择
		四、食谱举例	第二节 动脉粥样硬化患者膳食巧安排
		一、动脉粥样硬化的饮食防治	二、食物选择
		三、食谱举例	第三节 高血压患者膳食巧安排
		一、什么是血压	二、高血压发病因素
		三、高血压患者的膳食指导	四、食谱举例
		第四节 冠心病患者膳食巧安排	一、什么是冠心病
		二、冠心病发病因素	三、冠心病患者饮食宜忌
		四、食谱举例	第五节 高脂血症患者膳食巧安排
		一、什么是高脂血症	二、哪些人易患高脂血症.....
		第五章 特色、健康、美味佳肴	第六章 饮食养生附录

《三餐营养巧安排》

章节摘录

插图：营养缺乏有原发性和继发性两类。原发性病因指单纯摄人不足，可以是综合性的各种营养素摄人不足，也可以是个别营养素摄人不足，而以前者为多见。继发性病因指由于其他疾病过程而引起的营养素不足，除摄人不足外，还包括消化、吸收、利用、需要等因素的影响。最常见的是食物摄人不足，其原因可以是原发的，也可以是继发的。原发性摄人不足中，因灾害或战争等社会因素引起的食物不足常是综合性缺乏，但在表现上则以热能蛋白质营养不良为主。一般情况下，偏食可引起某种营养素缺乏，有时某人群的习惯性偏食甚至可导致某种营养缺乏病的流行。食物因加工烹调不合理而破坏营养素，虽其摄入量并不少，但亦可发生缺乏，如水溶性维生素的缺乏中，食用精白米面和丢弃米汤常是脚气病的主要原因，蔬菜先切后洗，烫、漂、捞、挤将使大部分维生素C遭受破坏。由于身体的各种原因，妨碍营养素的吸收与利用，或因病理生理需要增多而不能及时供应，或因某种原因使营养素在体内的破坏和排泄过多而造成营养素缺乏。有营养素吸收不良、营养素利用减少、营养素损耗增加、营养素需要增加等情况。如人体生长发育旺盛及妊娠、哺乳等生理过程中，营养素需要量明显增加。在妊娠的初期必须增加叶酸需要量，以适应胎儿组织生长发育的需要。到妊娠后期胎儿成熟，体内要有一定的营养素储备，此时母体对蛋白质的需要量必然增加，如营养供给不足则使胎儿生长缓慢，骨骼或脑的成熟过程可能发生障碍。乳母为了保证乳汁的分泌量及其营养成分，各种营养素的需要量都明显增加。此时如果有营养素吸收不良、利用减少和损耗增加的情况，则更容易发生营养缺乏。

《三餐营养巧安排》

媒体关注与评论

营养缺乏有原发性和继发性两类。原发性病因指单纯摄人不足，可以是综合性的各种营养素摄人不足，也可以是个别营养素摄人不足，而以前者为多见。继发性病因指由于其他疾病过程而引起的营养素不足，除摄人不足外，还包括消化、吸收、利用、需要等因素的影响。最常见的是食物摄人不足，其原因可以是原发的，也可以是继发的。原发性摄人不足中，因灾害或战争等社会因素引起的食物不足常是综合性缺乏，但在表现上则以热能蛋白质营养不良为主。一般情况下，偏食可引起某种营养素缺乏，有时某人群的习惯性偏食甚至可导致某种营养缺乏病的流行。食物因加工烹调不合理而破坏营养素，虽其摄人量并不少，但亦可发生缺乏，如水溶性维生素的缺乏中，食用精白米面和丢弃米汤常是脚气病的主要原因，蔬菜先切后洗，烫、漂、捞、挤将使大部分维生素C遭受破坏。由于身体的各种原因，妨碍营养素的吸收与利用，或因病理生理需要增多而不能及时供应，或因某种原因使营养素在体内的破坏和排泄过多而造成营养素缺乏。有营养素吸收不良、营养素利用减少、营养素损耗增加、营养素需要增加等情况。如人体生长发育旺盛及妊娠、哺乳等生理过程中，营养素需要量明显增加。在妊娠的初期必须增加叶酸需要量，以适应胎儿组织生长发育的需要。到妊娠后期胎儿成熟，体内要有一定的营养素储备，此时母体对蛋白质的需要量必然增加，如营养供给不足则使胎儿生长缓慢，骨骼或脑的成熟过程可能发生障碍。乳母为了保证乳汁的分泌量及其营养成分，各种营养素的需要量都明显增加。此时如果有营养素吸收不良、利用减少和损耗增加的情况，则更容易发生营养缺乏。……

《三餐营养巧安排》

编辑推荐

唯有明白的吃，才能吃出健康。《三餐营养巧安排》介绍让美食营养100分发挥出来的方法；针对不同人群。富贵病患者，介绍膳食要求，营养特点。如何搭配、注意事项，列举可操作的食谱。这是一本帮助百姓了解营养配餐知识，科学合理安排三餐的科普图书。

《三餐营养巧安排》

精彩短评

- 1、很好，非常喜欢，受益匪浅！
- 2、还以为能有点“巧”结果错误百出

《三餐营养巧安排》

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