

现代家庭营养保健大全



[现代家庭营养保健大全_下载链接1](#)

著者:

出版者:陕西人民出版社

出版时间:1997-09

装帧:平装

isbn:9787224043969

作者介绍:

目录: 目录

第一章 营养常识

第一节 人体需要哪些营养素

一、蛋白质——生命的物质基础

蛋白质对人体有哪些重要作用

必需氨基酸与非必需氨基酸

什么叫必需氨基酸模式

合理搭配食物能提高蛋白质的营养价值

哪些食物能供给人体蛋白质

物美价廉的植物蛋白——大豆蛋白

二、脂肪——能量最高的营养素

什么是脂肪

脂肪有哪些生理功能

人体必需的脂肪酸

膳食脂肪从何处来

胆固醇的功与过

食入胆固醇太多太少都不好

常见食物的胆固醇含量

DHA能增强脑功能吗

三、碳水化合物——最主要最廉价的热能来源

糖类都甜吗

碳水化合物并非可有可无

碳水化物的来源

膳食纤维担任什么角色

怎样补充膳食纤维

四、热能——生命活动的动力

生命需要动力

热能的来源与去处

热能平衡与人体健康

怎样评估热能是否平衡

五、维生素——维持生命的要素

什么是维生素

水溶性维生素与脂溶性维生素

维生素B1与脚气病

维生素B2与烂嘴角 绣球风

尼克酸与癞皮病

人体很少缺乏的维生素B6与B12

维生素C与坏血病

叶酸与神经管畸形

维生素A与夜盲症

维生素D与佝偻病

维生素E与延缓衰老

六、矿物质——构成人体组织的重要材料

矿物质的生理功能

不可忽视的钙

缺钙的危害

怎样预防缺钙

微量元素中的“老大”——铁

缺铁性贫血

碘与大脖子病

“生命的火花”——锌
从克山病看硒
七、水——人体中含量最多的物质
第二节 平衡膳食——通往健康之路
一、生存离不开食物
我们的食物可分五大类
一日三餐不能缺少粮食
豆类食物营养好
惹人喜爱的肉类食物
营养丰富的水产类食物
蛋类——优质蛋白质
乳类食品是钙的最好来源
新鲜果蔬有“三宝”
纯热能食物——糖和酒
调味品里有学问
食物成分表帮您了解食物的营养价值
二、“健康饮食金字塔”
什么是营养素供给量（RDA）
您每天需要多少食物
“三高”膳食使“富裕病”增多
“健康饮食金字塔”
三、我国居民的膳食指南
膳食指南告诉我们什么
为什么要吃多样食物
过饥过饱都有害
每天吃多少油脂才合适
吃粮粗细搭配好
为什么不宜吃得太咸
甜食不要吃得太多
不能无节制地饮酒
一日三餐怎样搭配好
四、合理烹调大有学问
烹调的目的和作用
做主食时怎样减少维生素的损失
炒菜时怎样减少营养素的损失
第二章 妇女食经
第一节 孕妇、乳母的营养与优生优育
注意饮食与营养从孕前开始
孕期的营养生理有哪些改变
孕妇的合理膳食与营养
孕妇营养与胎儿的关系
孕妇、乳母和胎儿的营养
第二节 孕期的营养与膳食
孕早期的合理膳食
孕早期食谱举例
孕中期的饮食安排
孕中期食谱举例
孕晚期的合理膳食
孕晚期食谱举例
预防骨质疏松要从孕妇做起
孕妇吃鸡蛋喝牛奶为啥还贫血
孕妇要补锌
孕妇缺碘殃及后代
膳食纤维对孕妇、乳母的妙用

第三节 产妇的营养与膳食

产后补充营养十分重要

谈谈产后饮食

“坐月子”期间的膳食

产妇食谱举例

第四节 乳母的营养与膳食

乳母的合理膳食

乳母食谱举例

催奶食疗处方

吃哪些食物可使奶水多

第三章 儿童饮食

第一节 婴儿喂养

母乳喂养的宝宝需要喂水和饮料吗

母乳胜过抗菌素

母乳可抗过敏

母乳喂养能减轻新生儿黄疸

母乳喂养可预防小儿佝偻病

母乳喂养与“小儿缺铁性贫血”“幼儿代谢性肝

病”、“糖尿病”

婴儿吃母乳能防癌

母乳喂养有利于婴儿智力发育

母乳喂养对母亲的健康有益

新生儿的生理特点与喂养

低出生体重儿喂养要注意的问题

什么时间开奶好

初乳可贵不能丢

怎样喂母乳

用不用定时喂奶

怎样判断奶水是否够宝宝吃

什么时候给孩子添加辅食较为适宜

婴儿辅食有哪几类

怎样给孩子添加辅食

辅食添加的原则及注意事项

家庭怎样制作菜水菜泥

什么时候断奶好

断奶食品应有哪些特点

婴儿辅助食品与婴儿配方食品的区别

没有母乳怎样喂宝宝

母乳不足怎么办

用鲜牛奶喂养婴儿需要稀释吗

如何为宝宝调配奶粉

不能光用甜炼乳、糕干粉或米粉喂婴儿

第二节 幼儿的合理喂养

幼儿生长发育的特点

婴幼儿容易缺乏哪些营养素

怎样安排1岁~3岁幼儿的饮食

怎样预防小儿佝偻病

怎样预防小儿缺铁性贫血

怎样预防小儿缺锌

怎样预防维生素A缺乏

怎样了解孩子体格生长是否正常

第三节 学龄前儿童的合理膳食

学龄前儿童生长发育的特点

怎样安排学龄前儿童的一日三餐

学龄前儿童食谱举例和一日参考食物量

第四节 培养孩子良好的饮食习惯

给孩子一个好的进餐环境

克服不良的饮食习惯

儿童挑食偏食怎么办

边吃饭边喝水好不好

吃甜食好不好

孩子爱吃零食好不好

吃饭时不要训斥孩子

用新花样引逗孩子多吃的做法不可取

儿童饮食八忌

夏季不宜过量吃冷饮

儿童的最佳饮料——白开水

不要给孩子喝可乐型饮料

谨防儿童成人病

预防冠心病要从小儿做起

肥胖儿——糖尿病患者的后备军

胖娃娃不一定健康

第四章 茁壮成长

第一节 写给中小学生的话

我国中小生长得怎么样

我国中小学生膳食营养状况怎么样

平衡膳食帮助中小学生健康发育

早餐很重要

早餐和学习成绩有关

早餐吃什么

该不该吃课间餐

什么叫学校营养午餐

实行学校营养午餐的好处

该不该吃零食

不宜当零食吃的食物和饮料

有益健康的零食

选择零食的原则

考试期间如何合理安排饮食

考试前不能靠服健脑品提高学习成绩

中小学生不能“断奶”

缺铁性贫血——学生健康的大敌

碘缺乏——学生智力的杀手

经常吃快餐不好

选择快餐食品的几个要点

锻炼身体很重要

营养保健品能让你更聪明吗

第二节 小学生的合理膳食

小学生一天需要多少能量和营养素

小学生每天应该吃多少

不吃早餐的危害

给胖同学的饮食提几点建议

小学生四季食谱举例

第三节 中学生的合理膳食

中学生一天的营养需要

中学生每天应该吃多少

锌和青春期发育

女同学要防止摄入脂肪过少

要想皮肤好多吃蔬菜和水果

“青春痘”与饮食有关
体重过轻怎么办
减肥中的误区
中学生不要饮酒
第五章 珍惜盛年
第一节 成年人也要注意营养
成年人的营养在于合理选择食物
青年人要注意饮食有节
酒是死神手中的剑
暴饮暴食有害健康
身体壮也得注意饮食卫生
晚餐不科学罹患疾病多
妇女勿盲目减肥
表9中国九市城郊7岁以下正常女童体格发育的衡量数字
表10中国学生7岁~12岁身高标准体重值
表11中国九市城郊男女学生体格发育的衡量数字
· · · · · (收起)

[现代家庭营养保健大全_ 下载链接1](#)

标签

评论

[现代家庭营养保健大全_ 下载链接1](#)

书评

[现代家庭营养保健大全_ 下载链接1](#)