

营养保健膳食指南



[营养保健膳食指南_下载链接1](#)

著者:

出版者:北京工业大学出版社

出版时间:1991-03

装帧:平装

isbn:9787563901258

内容简介

本书由北京协和医院从事临床营养工作多年的高级营养师所编著，并由有制备病人膳食多年经验丰富的厨师参与食品的研究。

本书介绍了当前饮食的新趋向、各类食物的营养特点，及其防病保健功用，提出了合理膳食的要求，举出了几种保健膳食的食谱实例，论述了使烹调达到良好保健效果的途径。食品的制备除介绍了材料用量与制法外，还列出其适用对象与粗略营养值。本书面向千家万户，适用于从事营养、医疗、保健的工作者和食品饮食工作者，并可作为培训有关人员的教学参考资料，还可作为家庭、食堂、疗养院及其某些病人的膳食指导资料。

作者介绍:

目录: 目录

引言

第一章 当前饮食的新趋势

一、热能与维持标准体重

二、蛋白质是生命的物质基础

三、合理使用脂肪

四、一分为二看胆固醇

五、碳水化合物——少用精制糖

六、曾被人们忽视的膳食纤维

七、钙与健康

八、限钠盐与疾病防治

九、饮食与防癌

第二章 日常用各类食物的营养价值及其营养保健功用

一、供给碳水化合物为主的食物——谷类、

薯类

二、供给蛋白质为主的食物——蛋类、肉类、

禽类、鱼类、豆类、乳类

三、供给维生素、无机盐、膳食纤维为主的食物——新鲜蔬菜类、菌藻类、水果类

四、供给脂肪为主的食物——油脂类

第三章 合理膳食的食谱设计要求

一、保证供给合理的营养平衡膳食

二、要使设计的膳食具有吸引食欲的魅力

三、要有合理的膳食制度

四、要了解几方面的情况

第四章 几种保健膳食的食谱特点

一、成人普通饭

二、高热量高蛋白膳食

三、低热量减体重膳食

四、低蛋白质膳食

- 五、低脂肪膳食
- 六、高纤维膳食（多渣膳食）
- 七、低纤维膳食（少渣膳食）
- 八、限钠膳食（限盐膳食）
- 九、缺铁性贫血膳食
- 十、高钙膳食
- 第五章 食物的烹调制备——科学与艺术相结合
 - 一、我国常用烹调方法名称解释
 - 二、如何使烹调达到良好的效果
 - 三、为了适应病情和治疗的需要应改变食物的质地和烹调方法
- 第六章 食物的制备方法
 - 一、含血红素铁较多的肉类及脏腑类
 - 二、含蛋白质较多的鸡、鸭、禽蛋类
 - 三、含动物脂肪较少的鱼、虾、水产类
 - 四、含优质蛋白质的豆制品
 - 五、含无机盐、维生素、膳食纤维的蔬菜类
 - 六、富含钙的奶制品
 - 七 其他
- 附录
 - 一、营养素功用简明表
 - 二、推荐的每日膳食中营养素供给量
 - 三、四类食品交换表
 - 四、身高与体重表
- 参考文献
 - • • • • (收起)

[营养保健膳食指南_下载链接1](#)

标签

评论

[营养保健膳食指南_下载链接1](#)

书评

[营养保健膳食指南_下载链接1](#)