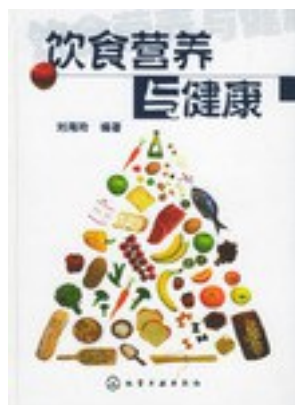


饮食营养与健康



[饮食营养与健康 下载链接1](#)

著者:傅良碧

出版者:人民军医出版社

出版时间:1997-05

装帧:平装

isbn:9787800207389

内容提要

这是一本内容丰富的营养学科普读物。深入浅出地介绍了营养素对人体的作用，各种食物的营养价值，主、副食品的正确烹调方法，正常人食谱设计的简易方法，孕妇、乳母、婴幼儿、青少年和中老年膳食的合理调配，并具体地介绍了冠心病、脑中风、高血压、糖尿病及肥胖者的膳食保健措施。

本书具有较强的科学性、实用性和趣味性，语言活泼，通俗易懂，适合广大人民群众阅读参考。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 营养素是人体健康的物质保证

第一节 人体是由化学元素组成的

一、从各种可食动物的躯体中摄取营养素

二、从可食植物株棵、果实中摄取营养素

第二节 蛋白质——生命的物质基础

一、蛋白质的组成及分类

二、蛋白质与氨基酸的关系

三、蛋白质的生理功能

四、蛋白质的营养价值

第三节 脂肪——产热量最高的物质

一、脂肪的组成与分类

二、脂肪与胆固醇的关系

三、脂肪的生理功能

四、脂肪的营养价值

五、脂肪的供给量

第四节 碳水化合物——人体能量的来源

一、碳水化合物的分类及营养价值

二、碳水化合物的生理功能

三、少吃精制糖防止发胖

四、食物纤维的独特作用

五、碳水化合物的供给量

第五节 无所不能的维生素

一、维生素的分类与命名

二、脂溶性维生素的营养价值

三、水溶性维生素的营养价值

四、防止滥用维生素

第六节 无处不在的矿物质

一、矿物质的性质及分类

二、宏量元素的营养价值

三、微量元素的营养价值

第七节 水——生命的摇篮

一、水的组成与分类

二、水的生理功能

三、矿泉水的特殊作用

第八节 热能——人体的汽油

一、热能是营养素的产物

二、人体热能的需要量

三、热能的来源与分配

第二章 各种常用食物成分及营养价值

第一节 提供蛋白质为主的食物

一、肉类（畜、禽、水产类）

二、蛋类（鸡蛋、鸭蛋）

三、奶类（牛奶、羊奶、奶粉）

四、豆类（黄豆、绿豆、豆制品）

五、菌类（猴头、香菇、木耳）

第二节 提供脂肪为主的食物

一、畜、禽肉类脂肪

二、水产类脂肪

三、蛋、奶类脂肪

四、豆类、谷类脂肪

五、干果类脂肪

第三节 提供碳水化合物为主的食物

一、谷类（大米、小麦、玉米）

二、薯类（甘薯、马铃薯）

三、海藻类、酒类和蜂蜜

第四节 提供维生素、矿物质为主的食物

一、蔬菜类

二、水果类

三、藻类，菌类

第五节 酸碱性食物的合理搭配

一、酸性食物与碱性食物

二、如何鉴别食物的酸碱性

三、人体自身怎样维持酸碱平衡

四、在食物搭配上如何维持酸碱平衡

第三章 烹调能最大限度地发挥营养素的作用

第一节 面食的做法

一、蒸馒头的面为什么要发酵

二、包馅的面食保存营养素最多

三、怎样煮面条才能保存营养素

四、方便面是营养素不完全的快餐

五、面包的营养

第二节 米饭的做法

第三节 美味佳肴是怎样产生的

一、烹调对发挥食物营养素的作用

二、海参、竹笋等副食品的初加工

三、调味品的种类与营养作用

四、烹调的目的和作用

第四节 食物的消化与吸收

一、食物的消化

二、食物的吸收

第四章 平衡膳食与食谱设计

第一节 合理营养与平衡膳食

一、什么是营养，什么是营养素

二、按比例调配食物营养素

三、平衡膳食的组成

第二节 我国现代膳食构成的演变

一、我国膳食构成的原则与要求

二、我国膳食构成与外国膳食构成的比较

第三节 为什么一日要三餐

一、进餐时间间隔与消化能力的关系

二、一日三餐热量的分配

三、一日三餐食量的分配

第四节 食谱是科学用餐的计划

一、设计食谱的依据

二、食谱设计举例

三、设计食谱的方法与步骤

四、设计食谱时应注意事项

五、食物与营养素的换算方法

六、养成良好的饮食习惯

七、长期保持标准体重的意义

第五章 优生优育与合理营养

第一节 孕妇的营养需要与膳食

一、妊娠的分期与孕妇体重的变化

二、孕妇的生理特点

- 三、孕妇对营养素的特殊需要
- 四、必须供给孕妇以足够的营养素
- 五、孕妇食谱设计的原则
- 第二节 乳母的营养需要与膳食
 - 一、营养素质量与泌乳质量的关系
 - 二、授乳期营养素的特殊需要
 - 三、乳母食谱设计的原则
- 第三节 婴幼儿的营养需要与喂养
 - 一、婴儿消化器官发育的特点
 - 二、婴幼儿对各种营养素的特殊需要
 - 三、母乳是为婴儿准备的最好食品
 - 四、人工喂养与混合喂养
 - 五、婴儿辅食的调配
 - 六、婴儿断奶的措施
- 第四节 幼儿的营养需要与喂养
- 第六章 少年和青年人的营养需要与膳食
 - 第一节 少年人的营养需要与膳食
 - 一、少年所需营养素的特点
 - 二、少年膳食调配应注意的事项
 - 第二节 青年人的营养需要与膳食
- 第七章 中老年人的营养需要与膳食
 - 第一节 正常情况下的营养需要与膳食
 - 一、按照体质情况调整膳食
 - 二、根据衰老情况调整膳食
 - 第二节 中老年人的常见病
 - 一、冠心病的起因与膳食保健
 - 二、脑中风的起因与膳食保健
 - 三、高血压的起因与膳食保健
 - 四、糖尿病的起因与膳食保健
 - 五、肥胖病的起因与膳食保健
 - • • • • (收起)

[饮食营养与健康_下载链接1](#)

标签

评论

[饮食营养与健康_下载链接1](#)

书评

[饮食营养与健康 下载链接1](#)