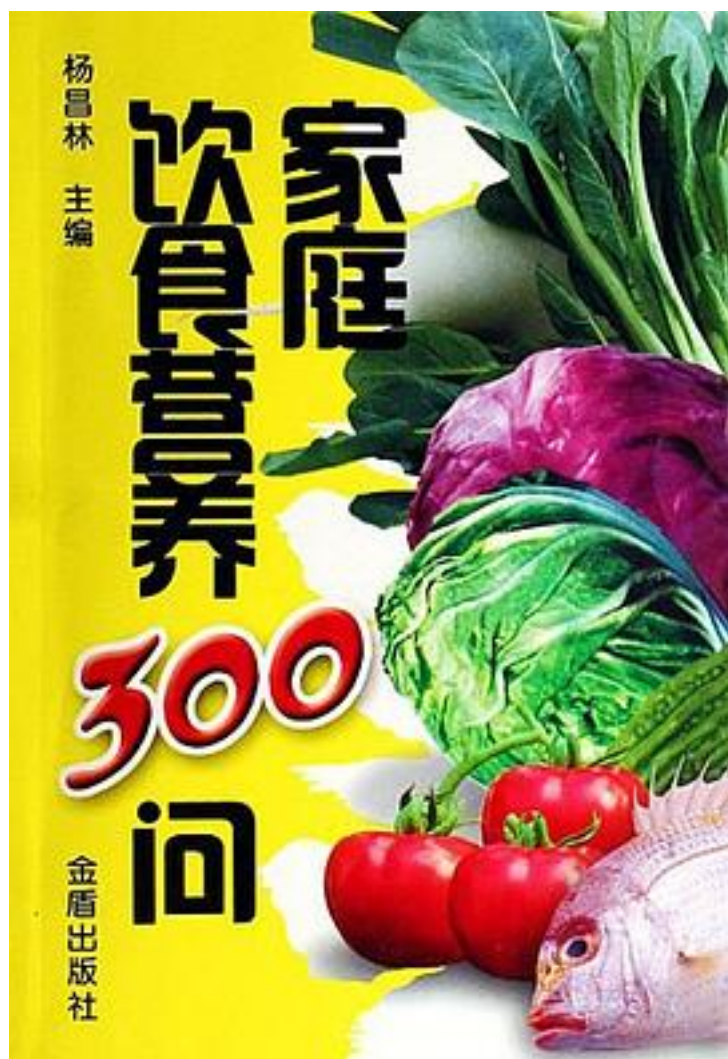


家庭饮食营养300问



[家庭饮食营养300问_下载链接1](#)

著者:杨昌林

出版者:金盾出版社

出版时间:1993-12

装帧:精装

isbn:9787800226588

内容提要

本书介绍的家庭饮食营养知识，包括饮食营养的基本原理、健康人和常见疾病病人的饮食营养要求、烹调与营养的关系、饮食卫生等内容。内容充实，通俗易懂，科学实用，可供家庭及基层烹调营养工作人员阅读参考。

作者介绍:

目录: 目录

一、饮食营养基本知识

- 1.我国膳食指南的基本原则是什么?
 - 2.我国现行的膳食结构有哪些利弊?
 - 3.什么是吃饱与吃好?
 - 4.膳食结构影响身高吗?
 - 5.膳食结构影响健康吗?
 - 6.膳食结构影响寿命吗?
 - 7.营养好坏影响优生吗?
 - 8.营养好坏影响智力吗?
 - 9.什么叫平衡膳食?
 - 10.平衡膳食应包括哪些食物?
 - 11.为什么提倡吃杂食?
 - 12.粮食怎样与其它食物合理搭配?
 - 13.四季膳食有什么特点?
 - 14.怎样调配好主食?
 - 15.怎样调配好副食?
 - 16.怎样安排一日三餐?
 - 17.怎样自备午餐?
 - 18.精饌佳肴就一定有营养吗?
 - 19.蔬菜的颜色越深越有营养吗?
 - 20.吃鸡蛋是不是多多益善?
 - 21.蛋清有营养还是蛋黄有营养?
 - 22.冻肉有营养还是鲜肉有营养?
 - 23.馒头有营养还是面包有营养?
 - 24.肉汤有营养还是肉有营养?
 - 25.高档菜有营养还是大路菜有营养?
 - 26.吃荤好还是吃素好?
 - 27.素食者应注意补充哪些营养?
 - 28.为什么不可忽视早餐?
 - 29.晚餐为什么不宜多吃多喝?
 - 30.怎样看待补品?
 - 31.什么叫强化食品?
 - 32.怎样帮儿童选购强化食品?
 - 33.吃零食有好处吗?
- ### 二、人体需要哪些营养素
- 34.人体需要哪些营养素?
 - 35.什么叫蛋白质?
 - 36.蛋白质有哪些生理作用?
 - 37.人体一天需要摄入多少蛋白质?

- 38.哪些食物能提供较好的蛋白质?
- 39.过多摄入蛋白质有什么弊端?
- 40.为什么不宜长期吃素食?
- 41.什么叫脂肪?
- 42.脂肪有哪些生理作用?
- 43.人体一天需要摄入多少脂肪?
- 44.怎样看待胆固醇?
- 45.怎样看待动物油与植物油?
- 46.瘦猪肉为什么也不宜多吃?
- 47.什么叫碳水化合物?
- 48.碳水化合物有哪些生理作用?
- 49.人体每天需要摄入多少碳水化合物?
- 50.精米白面有哪些缺陷?
- 51.食物纤维对人体健康有哪些好处?
- 52.纤维素是吃得越多越好吗?
- 53.什么叫维生素?
- 54.人体需要哪些维生素?
- 55.维生素对人体有什么作用?
- 56.人体每天需要摄入多少维生素?
- 57.各种维生素由哪些食物提供?
- 58.常见的维生素缺乏有哪些表现?
- 59.维生素是不是可以多吃?
- 60.常见的维生素摄入过量有哪些表现?
- 61.什么叫无机盐?
- 62.无机盐对人体有哪些作用?
- 63.人体每天需要摄入多少无机盐?
- 64.各种无机盐从哪来?
- 65.无机盐缺乏有哪些表现?
- 66.人体为什么易缺铁?
- 67.怎样合理搭配膳食来提高铁的利用率呢?
- 68.人体为什么会缺锌?
- 69.膳食中应怎样补锌?
- 70.影响钙吸收的因素有哪些?
- 71.水对人体有哪些重要作用?
- 72.一个人一天应该喝多少水?

三、健康人的营养

- 73.怎样调配孕妇的膳食?
- 74.怎样调配乳母膳食?
- 75.怎样调配产褥期膳食?
- 76.母乳喂养有哪些好处?
- 77.怎样喂养新生儿?
- 78.怎样喂养婴儿?
- 79.怎样调配1~3岁幼儿膳食?
- 80.怎样喂养断奶期的婴儿?
- 81.怎样安排3~6岁儿童的膳食?
- 82.小学生的饮食应注意什么?
- 83.中学生饮食有什么特点?
- 84.高考前学生的饮食应注意什么?
- 85.大学生的饮食应注意什么?
- 86.成年人的饮食为什么至关重要?
- 87.脑力劳动者应怎样安排饮食?
- 88.体力劳动者应怎样安排饮食?
- 89.老年人的膳食应注意什么?
- 90.老年人的饮食怎样安排?

91.老年人可以吃蛋黄吗？

四、常见病病人的营养

92.肥胖者应怎样饮食减肥？

93.胖人宜食用哪些肉类？

94.冠心病病人应怎样调配饮食？

95.高血压病病人的膳食应怎样调配？

96.高脂血症病人怎样调配饮食？

97.急性胃炎应怎样饮食治疗？

98.慢性胃炎病人应怎样调配饮食？

99.消化性溃疡应怎样进行营养治疗？

100.慢性腹泻患者怎样调配饮食？

101.便秘病人应怎样饮食治疗？

102.慢性肝炎病人饮食应注意什么？

103.肝硬化病人应怎样饮食治疗？

104.胆囊炎和胆石症病人应怎样安排饮食？

105.急性胰腺炎病人饮食应注意什么？

106.慢性胰腺炎病人的饮食有哪些膳食要求？

107.急性肾炎应怎样进行饮食治疗？

108.慢性肾炎应怎样进行饮食调配？

109.尿毒症患者应怎样调配饮食？

110.糖尿病病人应怎样进行饮食治疗？

111.糖尿病患者怎样掌握食品交换份法？

112.贫血病人应从饮食中补充哪些营养素？

113.结核病人应怎样进行饮食治疗？

114.痛风病人饮食中应注意什么？

115.发热病人应怎样饮食调理？

五、各类食物的营养

116.粮谷类有哪些营养价值？

117.你知道杂粮里有哪些宝吗？

118.小米有哪些食疗价值？

119.荞麦为什么能降血压？

120.玉米为什么能抗癌？

121.燕麦为什么能预防心血管疾病？

122.红小豆有哪些补益作用？

123.绿豆为什么是“济世良谷”？

124.红薯为什么能减肥？

125.芝麻为什么能抗衰老？

126.核桃为什么能健脑、降胆固醇？

127.为什么说花生是养生保健的长生果？

128.为什么说大豆是最物美价廉的食物？

129.肉类有哪些营养价值？

130.猪肉皮有营养吗？

131.为什么说牛肉是食疗佳品？

132.为什么说羊肉是冬令滋补佳品？

133.为什么说鸡肉是“济世良药”？

134.为什么说兔肉是保健肉？

135.鱼类有哪些营养特点？

136.海鱼为什么可预防冠心病？

137.你知道鱼鳞也是营养保健品吗？

138.为什么说鸡蛋的营养最全面？

139.牛奶为什么是全世界公认的营养佳品？

140.为什么说酸奶是长寿食品？

141.蕈藻类食物有什么营养特点？

142.为什么称海藻是碱性食物之冠？

- 143.香菇为什么能抗癌?
- 144.山珍海味有特殊营养价值吗?
- 145.调味品有什么营养?
- 146.茶叶有什么营养价值?
- 147.酒类有什么营养特点?
- 148.为什么称猕猴桃是“世界水果之王”?
- 149.为什么称龙眼为“果中神品”?
- 150.为什么说香蕉为“快乐食品”?
- 151.为什么说枣是补气健身之佳品?
- 152.为什么说橘子全身都是宝?
- 153.为什么说山楂是消食降压的佳果良药?
- 154.为什么说苹果能预防冠心病和癌肿?
- 155.为什么说葡萄是健脑延年的佳果?
- 156.为什么称马铃薯是“植物之王”?
- 157.菠菜对人体有哪些利弊?
- 158.芹菜为什么能防治高血压?
- 159.莴笋有哪些营养价值?
- 160.胡萝卜含哪种维生素最多?
- 161.西红柿为什么被称为菜中之果?
- 162.白萝卜为什么被称之为土人参?
- 163.黄瓜为什么会有奇特的美容作用?
- 164.苦瓜为什么是糖尿病病人的理想食品?
- 165.大蒜为什么有神奇的药效作用?
- 166.生姜有哪些食用、药用价值?
- 167.糖摄入过多对身体有哪些危害?
- 168.多吃盐对身体有什么不好?
- 169.醋有哪些食用、药用价值?
- 170.饮酒对身体有哪些益处和害处?
- 171.多喝咖啡对人体有害吗?
- 172.矿泉水对人体有什么好处?
- 173.矿泉壶的水与天然矿泉水一样吗?
- 174.哪些蔬菜有减肥作用?

六、烹调与饮食营养

- 175.什么叫烹调?
- 176.烹调好的食物对人体有哪些好处?
- 177.烹调方式对食物营养有什么影响?
- 178.微波炉烹调食物有什么好处?
- 179.微波炉烹制食品有什么缺陷?
- 180.怎样合理烹调主食?
- 181.米为什么不宜多淘久泡?
- 182.熬粥为什么不要加碱?
- 183.原汤为什么不宜丢弃?
- 184.怎样合理烹调副食?
- 185.蔬菜为什么要先洗后切?
- 186.菜在初加工时怎样减少营养素损失?
- 187.干货泡发食物应怎样减少营养素的损失?
- 188.为什么不宜长时间地浸泡海带?
- 189.怎样使腌菜不致癌?
- 190.烹调中怎样减少肉类食品的营养损失?
- 191.炒菜怎样掌握火候才能减少营养素丢失?
- 192.吃火锅有哪些好处?
- 193.常吃快餐好不好?
- 194.生吃蔬菜有哪些好处?
- 195.怎样烹调冷冻食品?

- 196.炖骨头汤为什么不宜添加冷水?
- 197.怎样正确使用调味品?
- 198.怎样正确使用味精?
- 199.怎样烹调有利于碘的吸收?
- 200.怎样烹调使肥肉对身体也有益?
- 201.为什么吃松花蛋要配姜醋汁?
- 202.烧猪蹄为什么宜加醋?
- 203.炒豆芽为什么放醋好?
- 204.怎样科学烹制火腿?
- 205.配菜也能提高菜的营养价值吗?
- 206.怎样吃胡萝卜营养价值高?
- 207.怎样使大豆的营养价值得到发挥?
- 208.为什么鲜鱼与豆腐合吃营养价值好?
- 209.柿子为什么不宜与红薯、螃蟹同食?
- 210.吃带馅食品有哪些好处?
- 211.肉与蔬菜同吃对身体有什么好处?
- 212.鳝鱼为什么宜与藕合吃?
- 213.荤油和素油为什么宜搭配食用?
- 214.怎样饮酒有益于身体健康?
- 215.怎样科学饮水?
- 216.怎样科学饮茶?
- 217.怎样科学饮奶?
- 218.怎样科学饮咖啡?

七、饮食卫生

- 219.为什么要提倡分餐制?
- 220.使用不锈钢炊具应注意什么?
- 221.使用陶瓷器具应注意什么?
- 222.使用塑料食具应注意什么?
- 223.使用铝制炊具应注意什么?
- 224.使用镀锌器具应注意什么?
- 225.铁、铝炊具为什么不宜搭配使用?
- 226.为什么不要使用油漆筷子?
- 227.为什么不宜用普通搪瓷制品煎煮食物?
- 228.为什么忌在炉火上直接烘烤食物?
- 229.为什么不宜用铜炊具加工蔬菜、水果?
- 230.为什么不宜常食用砂锅菜?
- 231.为什么不要用洗衣粉洗餐具、蔬菜、水果?
- 232.为什么不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆?
- 233.为什么不能用废旧书、报纸包装食品?
- 234.为什么不宜反复使用塑料食品袋?
- 235.为什么不宜长期用可乐瓶盛装食油和酒类?
- 236.为什么不宜长期用塑料桶盛油?
- 237.为什么生熟食品要分开?
- 238.冰箱贮藏食品应注意哪些问题?
- 239.冷冻食品有哪些优点?
- 240.速冻肉为什么不宜迅速解冻?
- 241.冷冻食品解冻后为什么不宜再存放?
- 242.为什么不宜在冰箱内久存凉拌菜?
- 243.冰箱中的鱼为什么不宜存放太久?
- 244.为什么鲜牛奶不宜冰冻?
- 245.为什么不宜直接吃冰箱拿出的饭菜?
- 246.为什么不宜常吃、多吃油条?
- 247.食用油为什么不宜反复高温?
- 248.为什么不宜生食豆油?

- 249.为什么不宜多吃烤羊肉串?
- 250.为什么不宜长期食用方便面?
- 251.为什么以饮料代替喝水不好?
- 252.为什么不宜多吃罐头食品?
- 253.哪些食物不宜生吃?
- 254.涮羊肉为什么不宜太嫩?
- 255.食猪肝为什么不宜炒得太嫩?
- 256.为什么不宜生吃活鱼?
- 257.吃蛋应注意些什么?
- 258.吃凉拌菜要注意些什么?
- 259.吃火锅应注意些什么?
- 260.吃狗肉应注意什么?
- 261.食用生姜应注意哪些问题?
- 262.常见的食物中毒的原因有哪些?
- 263.常见的食品污染有哪几种?
- 264.常见的饮食致癌因素有哪些?
- 265.怎样消除食物中的致癌物?
- 266.在日常饮食中怎样防癌?
- 267.食品为什么会腐败变质?
- 268.霉变食物为什么不能食用?
- 269.怎样保存豆腐?
- 270.蔬菜怎样简易保鲜?
- 271.怎样存放韭菜?
- 272.蒜黄和青蒜怎样保鲜?
- 273.怎样存放鲜葱?
- 274.怎样收藏鲜姜?
- 275.怎样保存鲜肝?
- 276.怎样收藏海味?
- 277.怎样存放啤酒?
- 278.剩罐头食品怎么处理?
- 279.怎样防止番茄酱变质?
- 280.夏季怎样保存酱油、醋?
- 281.为什么鲜蛋竖放不易坏?
- 282.怎样选购旅游食品?
- 283.怎样选购鲜鱼?
- 284.怎样选购螃蟹?
- 285.如何鉴别鸡蛋的新鲜度?
- 286.鸡蛋怎样保鲜?
- 287.夏季如何贮存大米?
- 288.怎样收藏红枣?
- 289.怎样存放花生油?
- 290.怎样保存绿豆?
- 291.为什么奶油蛋糕不宜久存?
- 292.怎样贮藏土豆?
- 293.冬季怎样存放苹果?
- 294.怎样贮藏板栗?
- 295.旅游带醋有哪些益处?
- 296.饮用矿泉水应注意什么?
- 297.食用色素对人体有害吗?
- 298.哪些食品添加剂对人体有害?
- 299.辐照食品对人体有害吗?
- 300.食品的保质期与保存期是怎么回事?

附录 (一)

食物的一般营养成分表

附录（二）
每日膳食中营养素供给量
.....[\(收起\)](#)

[家庭饮食营养300问_下载链接1_](#)

标签

评论

[家庭饮食营养300问_下载链接1_](#)

书评

[家庭饮食营养300问_下载链接1_](#)