

日常饮食的讲究



[日常饮食的讲究_下载链接1](#)

著者:丁兴旺

出版者:中国青年出版社

出版时间:1998-06

装帧:平装

isbn:9787500627432

作者介绍:

目录: 目录

小引

一、人体需要营养

(一) 营养是人类生命的物质基础

(二) 人体必需的营养素

1. 蛋白质

2. 脂肪

3. 糖

4. 维生素和矿物质

5. 水

6. 纤维素

(三) 常见食物的营养价值

1. 谷类

2. 豆类

3. 蔬菜类

4. 水果类

5. 干果类

6. 肉类

7. 鱼类

8. 奶类

9. 蛋类

10. 油脂类

(四) 科学的饮食结构

1. 主副食的搭配

2. 主食的搭配

3. 副食的搭配

4. 日三餐巧安排

青年人的饮食调理

(一) 对营养的特殊需要

1. 青年为什么需要热量较多

2. 青年一天需要多少热量

3. 蛋白质对青年有什么特殊意义

4. 青年每天需要多少蛋白质

(二) 合理的饮食调剂

1. 最适合自己的日常饮食

2. 自己的营养够吗

3. 中学生的饮食调剂

4. 大学生的膳食

5. 少女的营养应该注意什么

6. 体弱青少年的饮食

7. 脑力劳动者与体力劳动者的营养

区别

8. 运动员的饮食调剂

9. 高低温工作环境青年的饮食

10. 高考前的饮食要求

三、科学的饮食养生

(一) 食物的制作

1. 食物烹调的意义

2. 做菜时应注意什么

3. 菜肴配料的讲究

4. 菜肴调味的科学

- 5.常用的几种烹调方法
- 6.怎样做好汤菜
- 7.烹调菜肴怎样掌握火候
- 8.挂糊与上浆、勾芡
- 9.佐料的利用
- 10.做主食的学问

(二) 饮食有节

- 1.定时定量用餐有益
- 2.不要暴饮暴食
- 3.偏食有害
- 4.常吃零食影响身体健康
- 5.自备午餐应该注意什么
- 6.献血后吃什么食品好
- 7.旅游途中的饮食安排
- 8.青少年不要节食
- 9.青少年吃素好不好

四、日常饮食常识

(一) 日常饮食中的误区

- 1.血液中的胆固醇含量增加，是由于吃了过多含胆固醇的食物所引起的
- 2.吃豆制品多多益善
- 3.减肥的好办法是不吃早餐
- 4.麦乳精是母婴营养佳品
- 5.胡萝卜生吃营养价值高
- 6.胃病患者宜常吃稀饭
- 7.油条是理想的早餐食品
- 8.用水果代替蔬菜
- 9.多吃瘦猪肉有益健康
- 10.胡萝卜素只有在黄红色蔬菜中含量较高
- 11.浅色蔬菜营养价值最低
- 12.鹌鹑蛋的营养价值大大超过鸡蛋
- 13.粳米比籼米营养价值高
- 14.虾米直接煮汤喝
- 15.煮牛奶时放糖
- 16.炖骨头加醋
- 17.连续炒菜不涮锅

(二) 饮食卫生

- 1.吃饭应该细嚼慢咽
- 2.不要吃泡饭
- 3.不要过多食用糖精
- 4.不要食过热、过冷的食物
- 5.不要多吃油炸和熏烤的食物
- 6.不要蹲着吃饭
- 7.吃饭时不要说笑打闹
- 8.不要在乘车、走路时吃东西
- 9.吃饭前后不要进行剧烈运动
- 10.饭后不要游泳
- 11.生食品和熟食品要分开
- 12.鲜肉不要存放过久
- 13.不要用洗衣粉洗瓜果、蔬菜和餐具
- 14.不要用报纸包装食品
- 15.不要滥用塑料薄膜包食物
- 16.用塑料桶装食物应该注意什么

- (三) 饮食中的不宜
- 1.不宜空腹吃的食物
 - 2.不宜生吃鸡蛋
 - 3.不宜吃隔夜菜、汤
 - 4.不宜饮用的开水
 - 5.不宜搭配混食的食物
 - 6.烹调用水的忌讳
 - 7.蔬菜忌口常识
- • • • • ([收起](#))

[日常饮食的讲究_下载链接1_](#)

标签

评论

[日常饮食的讲究_下载链接1_](#)

书评

[日常饮食的讲究_下载链接1_](#)