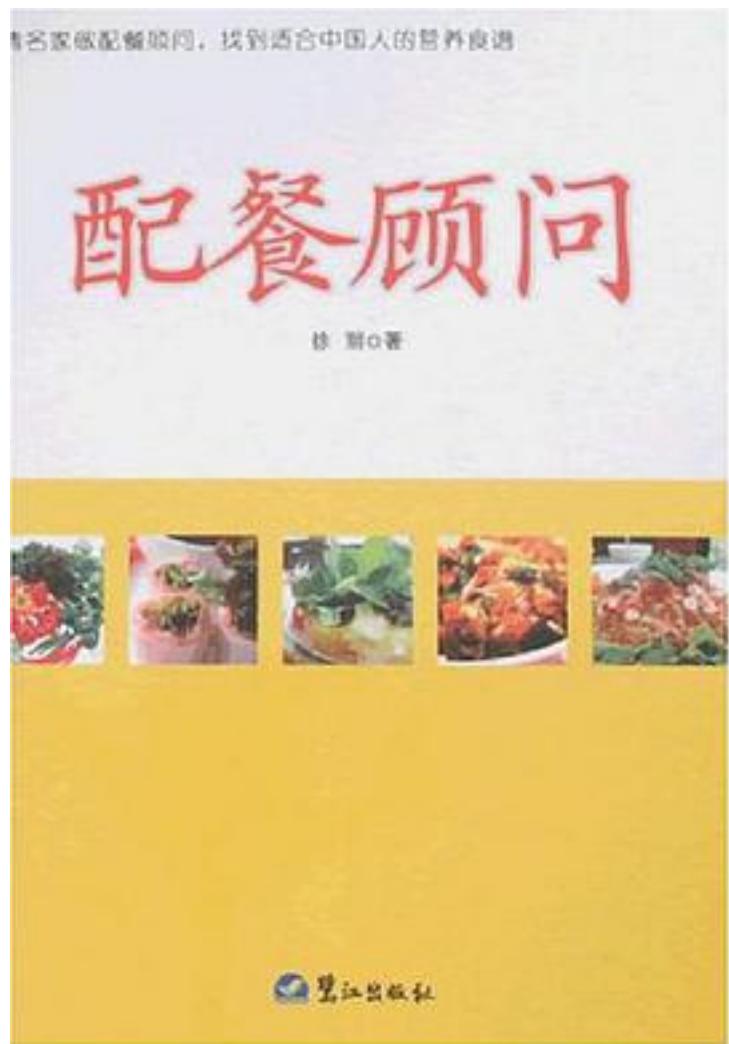


# 配餐顾问



[配餐顾问\\_下载链接1](#)

著者:徐丽

出版者:鹭江出版社

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787806718094

请名家做配餐顾问，找到适合中国人的营养食谱。

很多人的一日三餐都吃得很盲目，想到什么吃什么，想吃多少吃多少。结果不该吃的吃多了，该吃的还在菜市场摆着。最终导致营养过剩或者营养不足。使自己离健康越来越远。

本书用最通俗易懂的语言，将人体所需要的营养量进行了分析，告诉人们如何科学合理地搭配膳食，使人体摄入的各种营养都能达到身体的最佳需求。本书详细讲解了搭配膳食的具体步骤，并且具体分析了不同人群的营养需要，列出了各种营养食谱。

人们可以根据自身状况，轻松制定适合自己和家人的平衡膳食，做个优秀的家庭配餐员。

随着生活水平的提高，人们的膳食结构及生活方式发生了很大的变化，营养过剩或不平衡使慢性疾病增多，这些疾病导致一部分人丧失了劳动能力，甚至走向死亡。据卫生部统计，我国每天约有15000人死于慢性病，占全部死亡人数的70%以上。

城市居民的膳食结构中，畜肉类和油脂消费过多，谷类食物消费偏低。农村居民的膳食结构已经比较合理，但动物性食物、蔬菜和水果的消费量还比较低，一些营养缺乏病依然存在。

我们要坚持“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”的中华民族传统的膳食结构。

作者介绍：

## 目录: 引言

第1章 你的膳食结构合理吗

看看你的膳食结构是哪种

我国居民的膳食结构

第2章 适合中国人的营养膳食

八大指南。让你营养均衡

你知道平衡膳食宝塔吗

特定人群，特定营养

第3章 营养膳食配出来

什么是营养配餐

营养配餐有依据吗

编制营养配餐的三大原则

营养过剩、缺乏和食源性疾病

看看你一天需要多少能量和营养素

第4章 营养膳食编出来

制定营养食谱的步骤与要求

如何把营养计算出来

如何把营养交换出来

食谱调整与确定的方法

第5章 营养膳食做出来

合理营养，不可忽视烹饪

注意这些有害物质

烹调与营养素的关系

烹饪原料的质量鉴别

第6章 实用的营养食谱

特定人群，特定食谱

特殊环境，特殊食谱  
不同营养，不同食谱  
· · · · · (收起)

[配餐顾问](#) [下载链接1](#)

标签

鹭江

评论

[配餐顾问](#) [下载链接1](#)

书评

[配餐顾问](#) [下载链接1](#)