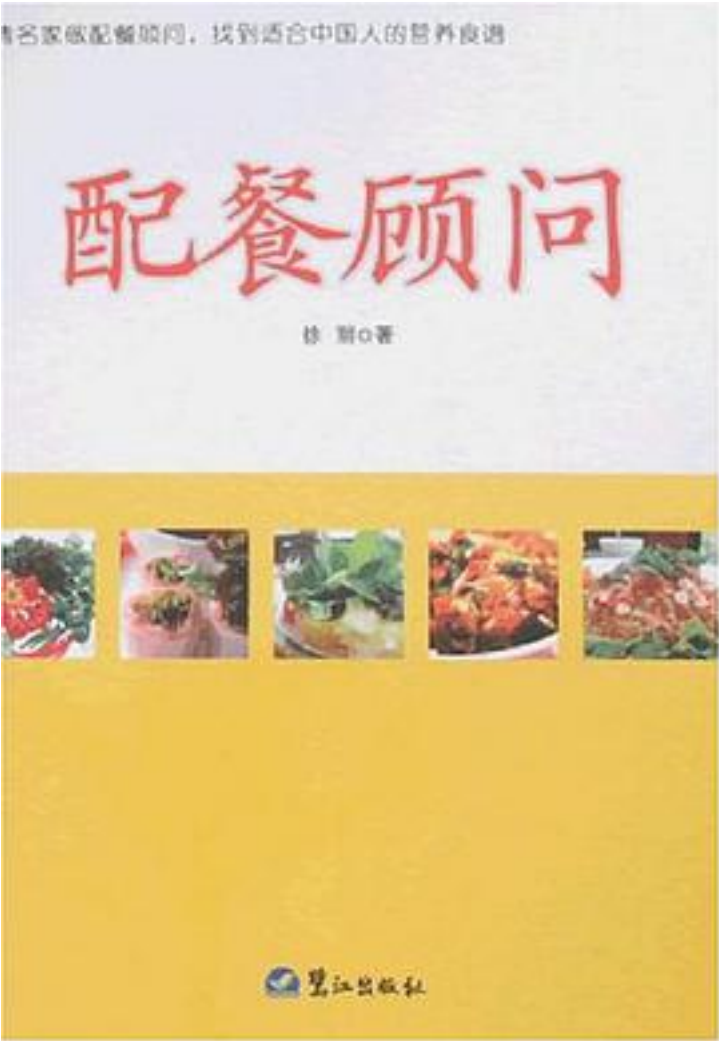


配餐顾问



[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 and 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、缺乏和食源性疾患

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_](#)