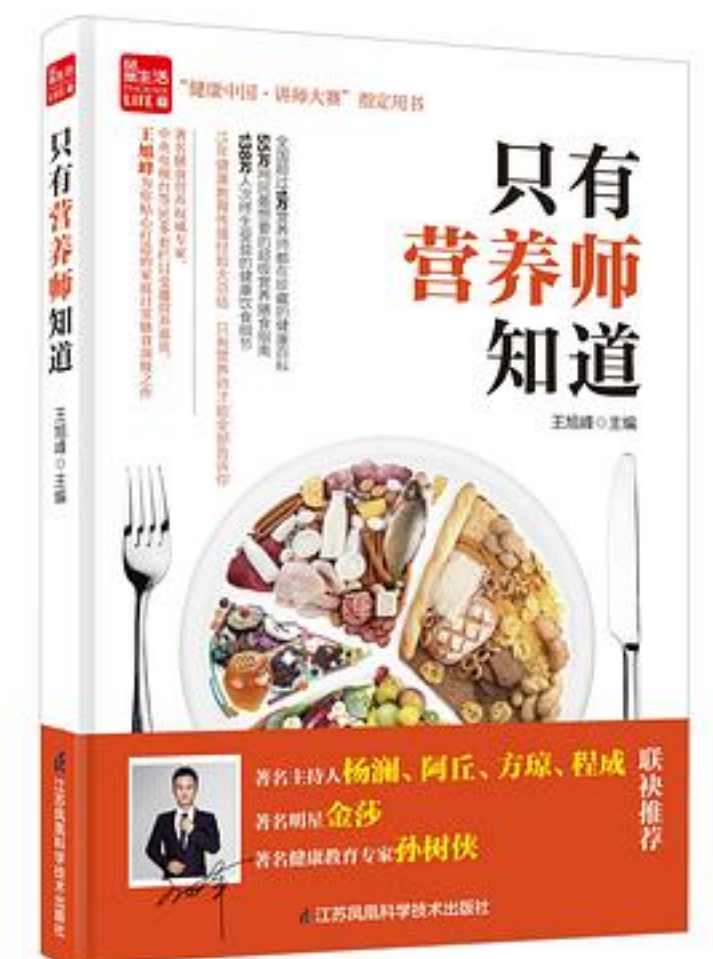


只有营养师知道



[只有营养师知道_下载链接1](#)

著者:王旭峰

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2015-4

装帧:平装

isbn:9787553739953

作为”2015健康中国讲师大赛“指定用书,《只有营养师知道》内容知识全面,涉及各种食物的营养、各类人群营养和各种慢性疾病营养等,同时,书中知识点都是以问答

形式呈现，简单明了，通俗易懂。

《只有营养师知道》是中国中央电视台等多套栏目营养嘉宾王旭峰15年膳食营养经验的大公开！

著名主持人杨澜、阿丘、方琼、程成，知名艺人金莎，著名健康教育专家孙树侠倾情推荐！

◆教你放心饮食、健康运动、对症调理、巧妙烹调的营养师秘籍

◆全方位选取最贴近群众生活的营养疑惑

◆15年健康教育传播经验及精髓一次大公开

◆全国超过1万营养师都在使用的健康百科

◆全国55万网民最想要的顶级营养膳食宝典

◆囊括138万人次终生受益的健康饮食细节

◆最科学、最实用、最适合中国家庭的营养膳食指南

《只有营养师知道》是写给各个家庭的最佳膳食速查指南，拥有15年健康教育传播经验的著名膳食营养权威专家——王旭峰倾力打造的家庭日常膳食顶级之作！

从饮食，到生活、运动，再到疾病、人群，一书讲透吃对营养、吃出健康的生活经验，是全球千百万人都在践行的营养理念与膳食方案，让大众看得懂、学得会、用得上。

作者介绍:

王旭峰

首都保健营养美食学会 执行会长

北京营养师俱乐部 理事长

中国互联网新闻中心食品安全专业委员会 委员

北京市农业局12316热线 首席专家

中国烹饪协会 公众膳食健康指导专家

赛福凯瑞医学研究院 院长

国家高级营养师培训师

著名膳食营养专家

专注于健康领域，推动中国健康教育事业发展。涉及教育培训、教育传播、健身运动、公益活动等领域，服务于社会各界人士、团体、企业等。在中央电视台、北京卫视等众多电视栏目担任营养嘉宾，如中央电视台《生活早参考》《天天饮食》、北京电视台《养生堂》等。

目录: Chapter1身边的食物，这样吃对了吗

第一节 谷类搭配，健康美味

- 1.全麦面粉与精白面粉的区别是什么？分别有什么营养价值？
- 2.常吃精米面易引起哪些营养缺乏症？
- 3.小麦粉如何分级？
- 4.玉米胚芽油和小麦胚芽油分别来自种子的哪个部分？
- 5.为什么外面小摊卖的玉米煮不烂？

.....

第二节 蔬菜、水果和薯类，新鲜最滋味

- 1.蔬菜、水果和薯类各有什么营养特点？
- 2.一些常被我们丢弃的蔬菜部位如莴笋叶、姜皮等的营养价值如何？
- 3.像茄子这种皮是紫色、果实是白色的蔬菜属于深色蔬菜吗？
- 4.多吃菠菜，到底能不能补铁补血？
- 5.豆芽是补充维生素C的良好来源吗？

.....

第三节 豆类、奶类，营养加倍

- 1.大豆及其制品有什么营养特点？
- 2.杂豆和大豆一样吗？
- 3.生豆浆能直接喝吗？
- 4.牛奶和豆浆可以同时喝吗？
- 5.泡豆子水要扔掉吗？

.....

第四节 鱼、禽、蛋和肉类，让你轻松吃出健康

- 1.真假鳕鱼在营养上有什么区别？
- 2.鱼翅的营养价值高吗？为什么？
- 3.鱼肝油主要为人提供哪些营养素？
- 4.海鲜和维生素C可以一起吃吗？
- 5.海参营养价值高，是因为其蛋白质含量高吗？

.....

第五节 为自己选择最好的调味品

.....

第六节 体液的革命——水、酒、饮料

.....

Chapter2 不同人群，不一样的营养

第一节 孕妇营养

- 1.孕期如何保证每天的蛋白质需要量？
- 2.孕期感冒，怎样可以缓解症状？
- 3.孕期喝咖啡，对胎儿健康有什么不良影响？
- 4.如何从饮食上减轻孕吐反应？
- 5.如何调整进食方式和环境来改善孕吐？

.....

第二节 乳母营养和婴幼儿的科学喂养

- 1.背奶妈妈如何储存挤出来的母乳？
- 2.怎样判断乳汁分泌是否充足？如果不充足该怎么办？
- 3.产后喝红糖水补铁，效果如何？
- 4.产妇每天吃七八个鸡蛋合理吗？
- 5.哺乳过程中的哪些因素易引起乳腺炎？患乳腺炎的妈妈该怎样喂奶？

.....

第三节 老年人营养

.....

Chapter3 不同疾病，不一样的营养

第一节 心脑血管疾病与营养

- 1.高血压患者除了控盐，在膳食和药物治疗上应该注意什么？

- 2.为什么高脂血症人群一般同时伴有高血压？
- 3.为什么心脑血管疾病患者要戒烟？
- 4.为什么老年人高血压、高脂血症的发病率较高？膳食原则是什么？

.....

第二节糖尿病与营养

.....

第三节痛风与营养

.....

Chapter4烹饪食物，留住营养不失美味

- 1.苦瓜去苦的方法有哪些？
- 2.食物变色怎么办？
- 3.如何减少茄子吸油？
- 4.怎样炒土豆丝才能不粘锅？
- 5.喝久煮的肉汤比吃肉更有营养吗？

.....

Chapter5隐藏在加工食品中的营养密码

- 1.爆米花等膨化食品好不好？
- 2.鱼肝油为什么要做成胶囊？
- 3.用微波炉加热食物是否健康？有什么使用技巧呢？
- 4.常用的保存食物方法有哪些？
- 5.为什么要对植物油进行“氢化”？

.....

• • • • • ([收起](#))

[只有营养师知道_下载链接1](#)

标签

营养学

健康

营养

生活

L

评论

刚开始觉得很一般，觉得这本书比较适合作为营养师知识竞赛的题库，结果合上书发现封面就写着健康中国讲师大赛指定用书……这么看绝对是好书

其实营养的书看的多了，会发现原则也就是那些。所以原理心里有，吃东西则大可以随意些

生活中一些小常识，普及读本

比较通俗易懂，生活常识读物。

小常识

全书以问答的方式针对不同食物、不同烹饪方法、不同人群、不同疾病常见的营养问题分别解答，语言简练，通俗易懂，数据和论据清晰而有力，适合普通大众阅读。

挺好的

[只有营养师知道_下载链接1](#)

书评

【小感】 掉入了营养学的大坑，感觉浑身闪烁着健康的光芒。 【笔记】
我们来看一下各种营养素提供的能量：1克碳水化合物提供能量4千卡，1克脂肪9千卡，1克蛋白质则提供能量4千卡。谷类中的碳水化合物含量多，每天食用量相对较大，有可能造成能量超标，但如果和摄入过量的肉类相...

[只有营养师知道 下载链接1](#)