

女人是家庭的CEO



[女人是家庭的CEO_下载链接1](#)

著者:范志红

出版者:南海出版公司

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787544241755

无论女人在工作中成功与否，家庭永远是她展示才华、树立自信、丰富内心的场所。出色的主妇能够管理好家人的饮食起居，料理好家人的营养和健康，安排好收支，教育好

子女，她为家庭带来效益，从而也为社会的进步与安宁贡献力量。但是，做一名CEO级别的主妇也并不容易，需要在智商、情商、财商、健商各个方面塑造自己。在这本书中身为营养学教授的美女生活家以自己的幸福经历教给你：照顾好自己，抓住幸福的源头；养成健康的生活习惯，打造主妇的优雅风度；管好男人的胃，让他的成功与你密不可分；用妈妈的温情煮意，养育孩子健全的心灵；处理好细节，提升家庭生活的品质；合理地规划，为家庭节省资源，创造更大的价值。

作者介绍:

范志红

女，1966年12月生，副教授。1983年考入北京农业大学生物学院植物生理生化专业，1987年获学士学位。同年考入北京农业大学食品系，1990年获硕士学位。1990年留校工作，在中国农业大学食品学院营养与食品安全系任副教授，现为食品科学博士。中国食品科技协会营养支持委员会理事，酒店协会美食营养顾问，烹饪协会美食营养委员会专家委员，营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

格言：仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。

研究方向：营养食品的开发，食品保健功能因子的提取、利用和效应，食物营养及安全性与栽培、储藏、加工因素的关系。1991年以来先后教授《食品与营养》、《食品化学》、《公共营养学》、《食品科学专业英语》等课程，1998年主讲中央电大《食品营养学》课程。1995年获北京市青年教师教学基本功大赛一等奖，1996年获霍英东基金教学三等奖，1999年被评为农大第一届优秀教师。

主编和参编了《食品营养学》（中央电大出版社）、《食品化学》、《食品营养学》（中国农大出版社），《粮谷类食品的营养》、《蔬菜与水果的营养》和《体重管理和体重控制》（译著）等6部著作，发表论文10篇。

目录: 1 好CEO首先要照顾好自己 三十几岁女人的营养规划 做一生一世健康的女人
选好果汁，喝出健康 蔬菜：难以置信的美丽力量 两种超级保健成分让你明眸善睐
全脂奶比脱脂奶更健康 水果、蔬菜和果汁，哪种更好 叶酸多一些，乳腺癌少一些
维生素片不能代替新鲜蔬菜 关于酸奶，你不知道的还有很多 适当晒太阳，轻松防癌症
在餐馆吃饭的饮食技巧 怎样才能让牛奶帮你补钙 水果饭前吃还是饭后吃
食粥留住青春体态和娇美容颜 浓香散尽时：咖啡带来的健康隐忧 2 好CEO要有好风度
做家务的意外收获 为什么工作压力大，体重却不减反增 女人怎样保持优雅挺拔的身姿
为什么有些人喝白水都长肉 快速减重会导致增肥 控制食欲比控制男人更重要
睡眠不足的结果是提前衰老和发胖 既能吃饱又可减肥的主食秘诀
花样米饭变成减肥美食 谁说土豆会增肥 美人“无肉不欢”的营养秘诀
“垃圾食品”的用武之地 健康食品会吃才健康 3 好女人要管好男人的胃
好女人会让男人保持健康活力 好吃不胖：照顾老公的烹调法
教给常赴宴的老公几条护身法则 让男人多学学女人的吃饭方式
每天要吃15种食物才叫营养均衡 繁忙上班族怎样吃好早餐 放心吃烤肉的方法
火锅的明智吃法 过节怎样吃大餐 送给爱人什么样的巧克力 电脑一族的护眼食品 4
好妈妈成就好孩子 新妈妈的饮食注意事项 八招应对偏食儿童 孩子吃对，妈妈合格
全家共进餐，孩子更优秀 升学考试期间的饮食宜忌 明智的妈妈不会给孩子薯片
白糖比可卡因更容易上瘾 科学地给孩子吃玉米 话梅酸酸甜甜的真相
为什么不能给孩子多吃果冻 夏天喝什么饮料更健康 拒绝油炸食品的充分理由 5
好主妇抓细节为健康加分 蔬菜可以采购一次吃一周吗 你扔掉了哪些营养宝贝
进食顺序不对，埋下健康隐患 如何协调老人与孩子的饮食需求
家有“三高”，米食的“四项基本原则” “无糖食品”更健康吗
吃了防腐剂会成木乃伊？不含防腐剂的方便面可以放心吃吗 看懂标签，选好食用油
用自发粉做面食好吗 食物相生相克有道理吗 传说中的“有毒家常菜”真的有毒吗

补钙必知十大误区 炒菜的汤要不要倒 菠菜该不该用水焯
无淀粉火腿就是纯肉的优质品? 外出旅行应带什么食品 别为剩菜愁眉苦脸6
好生活源自好规划 聪明女人把日子过得健康又省钱 猪肉涨价, 焉知非福
选好米, 做好饭 一天两个鸡蛋, 营养会浪费吗 不选大果选小果
烹调用油选择、保存、使用全攻略 如何选择营养盐 味精好还是鸡精好
豆腐还是传统的好 与番茄亲密接触 吃不完的月饼可以这么办 罐头食品并非没有营养
哪种饼干更健康 国产猕猴桃应当怎样选 你吃的鱼是污水养出来的吗 讲营养等于做环保
• • • • • [\(收起\)](#)

[女人是家庭的CEO_下载链接1](#)

标签

生活

健康

营养学

女性读物

范志红

营养师

美食烹饪

情感

评论

初步测评, 俺是个比较合格的CEO

在科学嘉年华上听了范老师的报告，感觉不错。so~
这是读范老师的第一本书，语言平实、浅显易懂。对餐馆吃饭进食顺序那段印象最深。

范志红关于食品健康的书每一本都相似，不过常常看也好，属于警钟长鸣吧。

关注饮食就是关注全家人的健康！

还行，作者知识很丰富，可以一读，有些观点还是可取的。

[女人是家庭的CEO_下载链接1](#)

书评

找了在线阅读，没多久就看完了。说食物的居多，感觉知识大过实务。
其实我觉得写这类书最有经验的应该惟日本主妇无他。
不过书里比较全面的解析了一些知识，还是可以收集一下的。
看完，我依旧没有信心做家庭的CEO。哈~

[女人是家庭的CEO_下载链接1](#)