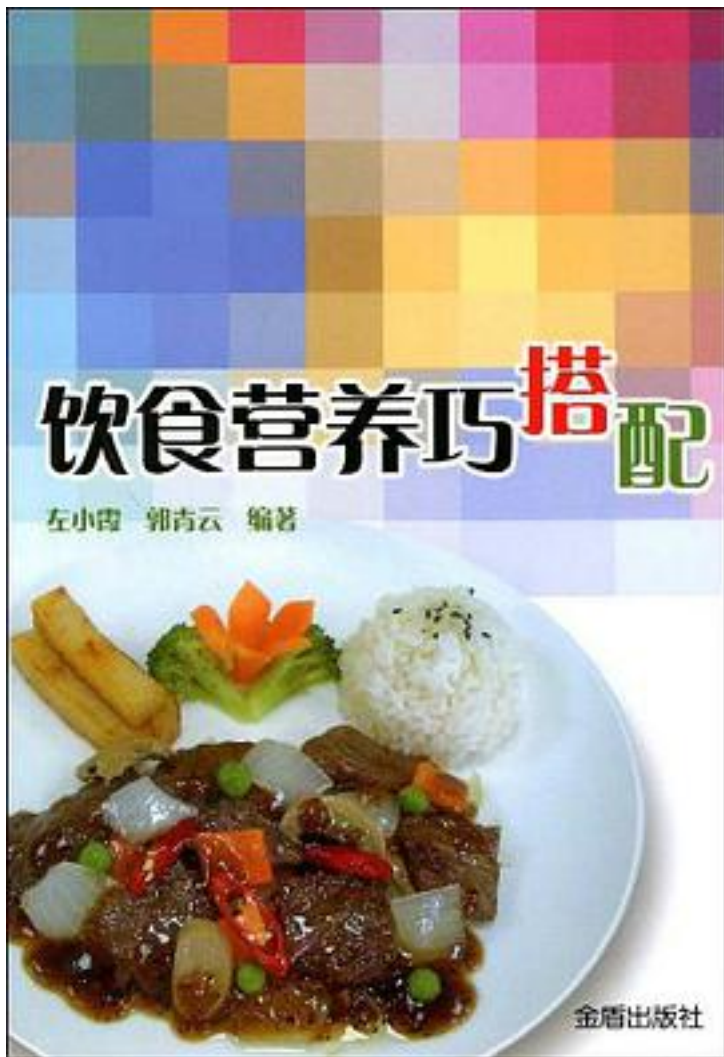


饮食营养巧搭配



[饮食营养巧搭配_下载链接1](#)

著者:左小霞//郭青云

出版者:金盾

出版时间:2008-12

装帧:

isbn:9787508253206

《饮食营养巧搭配》主要介绍了人体必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、水、膳食纤维七大营养素的基本知识，详细阐述了蔬菜、肉禽蛋奶、水产品、菌藻、杂粮五大类，100多种食物的搭配方法，包括制作、搭配理由、烹调提示、适宜人群及医疗价值等。其内容丰富，实用性强，是广大群众防治疾病、健康美食的必备书。

作者介绍:

左小霞，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主管营养师、营养科主任。毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

对于食疗养生、营养保健以及特殊疾病的营养治疗积累了较丰富的经验，对于饮食调配有较深的研究，积极倡导和推广健康营养从每个家庭做起。多次参加全国、全军的营养学术会议。在《中华管理》、《中国临床医学》、《中国卫生检验》、《百姓生活》等杂志发表40余篇文章。

目录: 一、营养基本知识(一)热能(二)人体必需的七大营养素(三)食物营养搭配
二、蔬菜类的搭配菠菜芹菜韭菜洋葱西红柿茄子芦笋菜花苦瓜冬瓜黄瓜丝瓜佛手瓜荸荠
山药土豆芋头豇豆蒜薹芥蓝…… 三、肉禽蛋奶类的搭配 四、水产类的搭配
五、菌藻类的搭配 六、五谷杂粮类的搭配
· · · · · · [\(收起\)](#)

[饮食营养巧搭配_下载链接1](#)

标签

评论

[饮食营养巧搭配_下载链接1](#)

书评

[饮食营养巧搭配_下载链接1_](#)