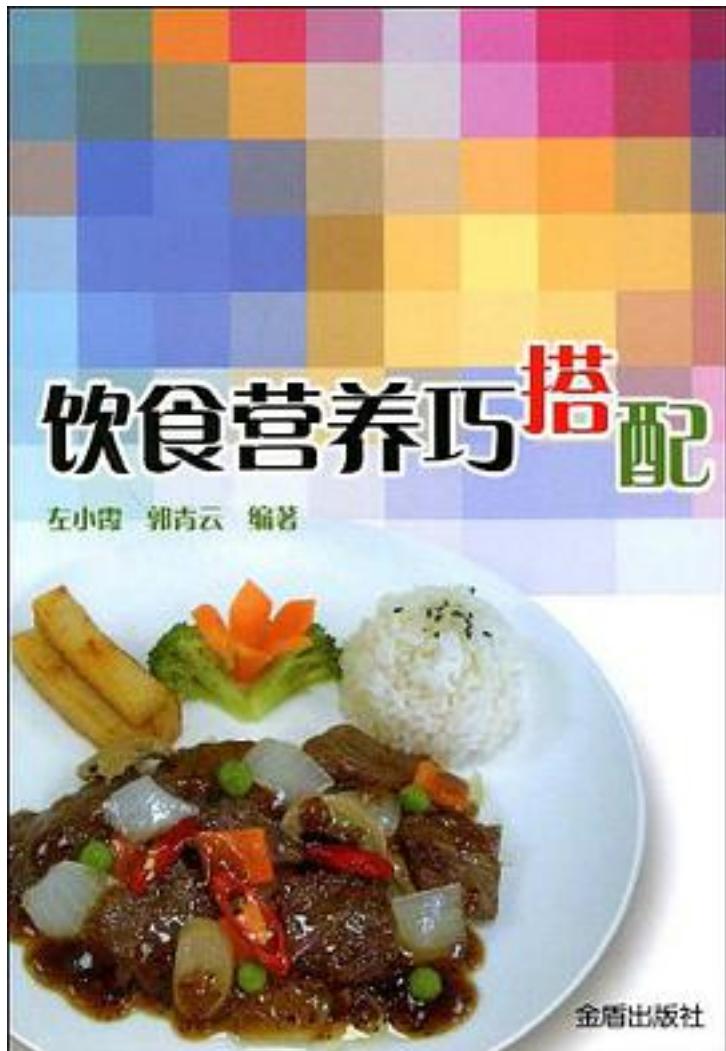


饮食营养巧搭配



[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 莴苣
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](#)