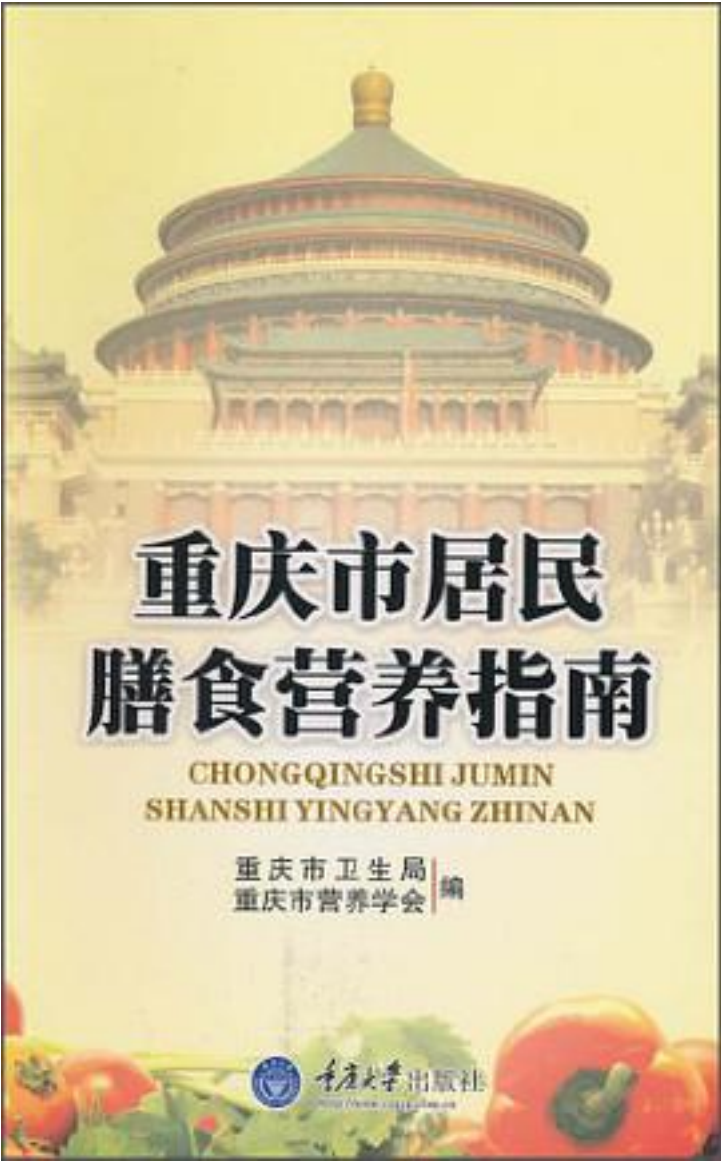


重庆市居民膳食营养指南



[重庆市居民膳食营养指南_下载链接1](#)

著者:重庆市卫生局//重庆市营养学会

出版者:重庆大学

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787562454281

《重庆市居民膳食营养指南》内容简介：为倡导科学营养饮食，促进市民良好饮食习惯的形成，我们组织了全市多位资深营养学专家，历时近5个月的时间，在《中国居民膳食指南（2007）》的基础上，针对重庆地方饮食文化特点和当前存在的主要膳食营养问题，编制了这本《重庆市居民膳食营养指南》。可以说，这是一本为重庆市民量身定造的、有较强针对性和操作性的膳食宝典，对6岁以上大多数正常健康人群（婴幼儿、孕妇、乳母、老年人除外）当前或今后一段时间科学、合理膳食都具有积极的指导意义。

作者介绍:

目录: 一、食物多样，谷类为主 1.人体需要哪些营养？ 2.食化是平衡膳食的前提 3.谷类为主是平衡膳食的基本保证 二、常吃粗粮杂粮和薯类 1.常吃粗粮杂粮有益健康 2.粗粮虽好，不要贪多 3.合理利用薯类 4.玉米的营养价值 三、多吃蔬菜水果和菌菇类 1.蔬菜的营养价值 2.水果的营养价值 3.蔬菜与水果不能替代 4.菌菇类食物的营养价值 5.怎样合理储藏、加工、烹调和食用蔬菜水果 6.植物化学物质的功效 7.膳食纤维的功效 四、每天吃蛋、奶和大豆或其制品 1.蛋类的营养价值 2.蛋类的合理食用 3.奶类的营养价值 4.奶及奶制品常见的品种 5.奶类的合理利用 6.大豆及其制品的营养价值 7.大豆食品的合理利用 五、适量消费畜、禽和鱼虾类，少吃肥肉和内脏 1.合理消费红肉，适当增加白肉 2.少吃肥肉 3.适量控制内脏的摄入量 六、合理烹饪，减少油脂、烟熏和辛辣食品摄入 1.合理烹饪的重要性 2.重庆人的烹饪方法有待改进 3.如何有效控制油脂，尤其是烹饪用油的摄入量、避免过多摄入食盐？ 4.正确看待和食用辛辣食品 七、饮食运动两平衡，维持健康体重 1.什么是健康体重？ 2.维持健康体重有什么意义？ 3.维持健康体重的基本原则是什么？ 4.如何做到合理饮食？ 5.如何兼顾美味与健康？ 6.身体活动包括哪些形式？ 7.如何安全进行身体活动？ 八、每天足量饮水，科学选择饮料 1.足量饮水对健康的重要性 2.人体每天需要多少水？ 3.如何合理饮水？ 4.饮用水的分类、特点和选择 5.白开水是最适合老百姓的饮用水 6.常见饮料的分类、特点和选择 7.健康饮酒 九、三餐分配要合理，零食要适当 1.一日三餐不可少，食物搭配要合理 2.切忌暴饮暴食 3.就餐时的注意事项 4.合理选择零食 5.吃零食应注意口腔卫生 6.吃适量坚果 十、食物要新鲜卫生 1.食物的选择 2.食物的采购与储存 3.食物的加工 4.食用的过程 5.个人卫生 附录：重庆市民食物金字塔参考文献

• • • • • [\(收起\)](#)

[重庆市居民膳食营养指南_下载链接1](#)

标签

评论

[重庆市居民膳食营养指南_下载链接1](#)

书评

[重庆市居民膳食营养指南_下载链接1](#)