

《家庭饮食营养保健全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年09月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533745530

编辑推荐

名老中医、著名养生专家窦国祥教您这样吃*健康

365天吃出健康好身体

延年益寿的饮食方式

108种常见人小疾病的食疗方案

《黄帝内经》有云：药食同源，食饮有节，五味调和而祛百病，五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为辅，气味合而投之，以补精益气。

内容简介

本书现代人*的饮食养生指导。书中列有合理营养的生理学基础、各类食物的营养价值、健康人群的合理营养和膳食、病人的饮食营养保健4章内容。

“病人的饮食营养保健”共选108个常见病种，分概述、临床表现、饮食营养原则、食谱举例、菜肴举例5个部分叙述。食谱以一日为例，顾及四季，约432例。菜肴兼谷、肉、果、菜，达500余种。每例均有营养分析，供选择时参考。

作者简介

窦国祥 著名的中医世家、着重专家、科普作家。毕业于东南大学医学院。东南大学医学院教授、主任医师、硕士生导师。曾兼任中国中西医结合学会理事、江苏省中医学会常务理事、营养食疗专家委员会主任、江苏省老中医药专家学术经验继承指导老师，享受国家政府特殊津贴。

目录

第一章 合理营养的生理学基础

第一节 热量

一、热量的生理功能

二、人体所需的热量

三、食物热量的计算

四、合理的营养要求

第二节 蛋白质

一、蛋白质的组成——氨基酸

二、蛋白质的功用

- 三、蛋白质的吸收与代谢
- 四、蛋白质的生理价值及其分类
- 五、蛋白质的需要量
- 六、蛋白质的来源

第三节 脂肪

- 一、脂肪的组成
- 二、脂肪的分类
- 三、脂肪在体内的功用
- 四、脂肪的消化和吸收
- 五、胆固醇的代谢
- 六、胆固醇的生理功能
- 七、脂肪的需要量
- 八、脂肪研究中的几个问题
- 九、脂肪的食物来源

第四节 碳水化合物

- 一、碳水化合物的组成
- 二、碳水化合物的分类及特性
- 三、碳水化合物在体内的功用
- 四、碳水化合物的吸收和代谢
- 五、碳水化合物的需要量
- 六、碳水化合物的来源
- 七、膳食纤维的基本概念
- 八、膳食纤维的保健作用
- 九、合理用糖对人体有益
- 十、碳水化合物、蛋白质、脂肪的相互关系

第五节 无机盐

- 一、身体组织中无机盐的成分
- 二、无机盐在体内的功用
- 三、几种重要的无机盐

第六节 水

- 一、水在体内的分布和功用
- 二、水的代谢
- 三、饮水卫生
- 四、近年来对水质研究的部分情况

第七节 维生素

- 一、维生素A和胡萝卜素
- 二、维生素D
- 三、维生素E
- 四、维生素K
- 五、维生素B1
- 六、维生素B2
- 七、维生素PP

八、维生素&

九、维生素B, z

十、维生素H(生物素)

十一、叶酸

十二、胆碱

十三、泛酸

十四、维生素C(抗坏血酸)

十五、维生素P

第二章 各类食物的营养价值

第一节 粮食类

一、谷粒的构造与营养素的关系

二、谷类的营养价值

三、米和麦的营养价值比较

四、其他杂粮的营养价值

五、提高谷类的营养价值

第二节 豆类和坚果类

一、豆类

二、坚果类

第三节 蔬菜和水果

一、蔬菜

二、水果

第四节 肉类

第五节 鱼类

第六节 奶类

第七节 蛋类

一、蛋类的营养价值

二、蛋制品

三、烹调对于蛋类的影响

第八节 其他食品

第三章 健康人群的合理营养和膳食

第一节 合理营养和膳食

一、适合身体需要的膳食应具备的条件

二、影响营养状况的因素

三、食物的合理烹调

四、如何选择食物, 平衡膳食

五、食谱的编制

第二节 我国居民的《膳食指南》

第三节 特殊生理条件下的营养和膳食

一、婴儿的营养和膳食

二、儿童的营养和膳食

三、青春期的营养和膳食

四、老年人的营养和膳食

五、孕妇的营养和膳食

六、乳母的营养和膳食

第四节 特殊工种工人的保护性膳食

一、保护性膳食的意义

二、特殊工种的保护性膳食

第五节 特殊人群饮食营养

第四章 病人的饮食营养保健

第一节 营养缺乏症

一、蛋白质缺乏症

二、维生素A缺乏症

三、维生素B1缺乏症

四、维生素B2缺乏症

五、维生素PP缺乏症

六、维生素B₆缺乏症

七、维生素C缺乏症

.....

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)