

《油脂 营养 健康——厨中百味油为贵》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787117143639

编辑推荐

民以食为天。维护健康，要科学饮食、合理饮食。在赵霖编著的《油脂营养健康》书中，系统介绍了有关食用油脂的各方面知识及其与健康的关系，同时告诉大家如何选择食用油。全书资料翔实，信息量大，语言生动。读者通过阅读此书，获得有关油脂的科学知识，并去积极掌握正确的中医养生保健知识，从而为维护健康服务。

目录

第一部分 为了健康，你需要了解食用油脂与脂肪

一、维持生命的必需营养素——脂肪

- 1.为什么人类比黑猩猩更聪明
- 2.为什么毛主席说“吃红烧肉能补脑子”
- 3.脂肪是人体营养素代谢交响乐团的成员
- 4.生命活动与健康离不开食用油脂

二、油脂具有多方面的营养生理功能

- 1.脂肪的功能(七个方面)
- 2.几种常见食物中的脂肪含量

三、食用油消费过量严重危害国民健康

- 1.北京地区居民膳食调查的启示
- 2.《首都市民健康膳食指导》提出的建议
- 3.食物中隐藏的脂肪更危险
- 4.餐馆“清炒油麦菜”含油量惊人

[显示全部信息](#)

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)