

《饮食营养搭配184问（修订版）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008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：9787508251387

内容简介

本书在《饮食营养搭配110问》的基础上进行了修改和补充，系统介绍了食物的合理搭配、中学生的饮食搭配、一日三餐的饮食搭配、各种食物的科学搭配、食物的搭配禁忌、烹调方法与食物搭配、营养搭配食谱和营养搭配菜谱隋选。内容丰富，科学实用，通俗易懂，是家庭生活及饮食保健的有益读物，可供广大读者、医务工作者及饮食行业人员参考阅读。

作者简介

顾奎琴，曾任中国人民解放军总医院主管营养师。创办了中国食疗网并担任北京润泽堂食疗医学研究院董事长和北京天和堂食疗研究院院长。现受聘于中央电视台《健康之路‘健康星’》栏目顾问。同时还兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、烹饪专业委员会副

目录

一、食物的合理搭配

1. 为什么要重视膳食的合理搭配？
2. 食物搭配的目的是什么？
3. 素食者怎样进行营养搭配？
4. 一日三餐的热能怎样搭配好？
5. 四季饮食应怎样合理搭配？
6. 怎样搭配食物才有利于消除疲劳？
7. 怎样搭配食物能解除烟毒？
8. 怎样做到主食科学搭配？
9. 荤食怎样与蔬菜进行搭配？
10. 副食怎样科学搭配？
11. 怎样注意食物的酸碱搭配？
12. 家常菜怎样进行科学搭配？
13. 吃火锅怎样合理搭配？
14. 下酒菜怎样搭配？

二、中学生的饮食搭配

15. 为什么饮食搭配对中学生更重要？
16. 学生的一日三餐怎样合理搭配？
17. 高三学生的饮食应怎样搭配？
18. 考试前怎样进行饮食搭配？

19. 考生常见病症怎样进行饮食搭配？

三、一日三餐的饮食搭配

(一) 早餐的饮食搭配

20. 早餐饮食搭配为什么重要？

21. 早餐怎样注意酸碱平衡？

22. 儿童早餐怎样进行饮食搭配？

23. 青少年早餐怎样进行饮食搭配？

24. 孕妇早餐怎样进行饮食搭配？

25. 中老年人早餐怎样进行饮食搭配？

(二) 午餐的饮食搭配

26. 午餐怎样进行科学搭配？

27. 自备午餐应怎样搭配？

28. 午餐搭配为什么应两宜两忌？

29. 白领女性午餐应怎样搭配？

30. 午餐搭配有哪些原则？

(三) 晚餐的饮食搭配

31. 晚餐怎样科学搭配？

32. 晚餐为什么应选择低热能食物？

33. 晚上为什么不宜多吃含钙高的食物？

34. 晚餐怎样吃有助于睡眠？

四、各种食物的科学搭配

35. 为什么鸡肉与芹菜同吃好？

36. 为什么豆腐与肉、蛋同吃好？

37. 为什么豆腐与萝卜同吃好？

38. 为什么鸡肉与栗子同吃好？

.....

五、食物的搭配禁忌

六、烹调方法与食物搭配

七、营养搭配食谱

八、营养搭配菜谱精选

在线试读部分章节

一、食物的合理搭配

1. 为什么要重视膳食的合理搭配？

现代生活中，饮食在防病保健中的地位日益受到人们的关注。合理的膳食结构，可以保健防病，益寿延年。而营养不足或过剩，则可引起多种疾病，促使人体早衰。由营养不良引起的疾病称营养缺乏病，如缺铁性贫血、佝偻病、维生素A和维生素B2缺乏病等。由营养过剩引起的疾病称“富贵病”，如心血管病、结肠癌、糖尿病、胆石症等。因此

，膳食结构合理平衡，对预防“富贵病”及强身保健、延年益寿，具有重要意义。

营养平衡，就是膳食结构搭配得合理，提供的营养素比例恰当，摄入量与机体需要保持平衡，既不过量，也不缺乏。这种营养平衡的膳食结构，能为人体提供足够的热能维持机体活动，保持理想体重；能提供充足的蛋白质，满足生长发育和组织更新的需要；能提供适量的无机盐和丰富的维生素，以保证正常的生命活动。总之，机体正常活动所必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、微量元素和食物纤维等七大类营养素必须种类齐全、数量充足、比例合适。通常每天膳食应包括粮食类主食；肉、蛋、奶、鱼、豆类等蛋白质食品；蔬菜类尤其是绿色、黄色、红色蔬菜及烹调用油等类食品。

粮食、油脂属于热能食品，是机体热能的主要来源；蛋白质类、蔬菜类食品，属于保护性食品，主要为人体提供蛋白质、维生素和无机盐。这两类食品必须搭配适量，不能只有热能性食品而忽视保护性食品，也不可只吃保护性食品而忽视热能性食品。

.....

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)