

《家庭膳食百事通——143种食物营养指南》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2015年01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：9787220094118

编辑推荐

吃对食物治百病 花吃饭的钱治吃药的病

内容简介

本书为一本大众营养学科普类、手册性质的图书。全书对小麦、白菜、苹果、大豆等143多种、11类常见食物做出完整的营养提示，每种食物包括“营养分析、保健功能、吃法贴士、温馨提示”等4个版块。并在每个食物后加载了“关键词”一项，由此制作了“四个索引”：名称索引、成分索引、功能索引和杂项索引。这四个索引使本书就不仅是若干食物品种的记述，更成为记述食物为引子，介绍了多方面与饮食相关的知识。由一而四，方便、实用，扩大了本书作为科普读物的容量。对于普通公众，本书即可满足查找各类食物的需要，又可以作为营养科普书籍阅读，能充作工具书使用。对于中低级营养专业技术人员，它也极具参考价值。

作者简介

刘政，大连市疾病预防控制中心主任医师。医学院本科毕业，从事食品、药品研究多年，做过临床医生，留学日本，是我国较早从事现代营养学和毒理学研究的高级技术人员之一。获省部级与市级科技进步奖各三项，出版《动物毒物学》《中小学生营养指南》《家庭实用消毒技术》《中国居民膳食指南解读》等专著七部(部分与人合著)，发表学术论文四十余篇。在电视台、企事业单位、社区做健康讲座两百余场，发表科普文章逾千篇。

任中国保健协会食物营养与安全专业委员会理事、辽宁省保健品评审委员、辽宁省毒理学会理事、大连市保健协会副会长、大连市营养学会秘书长、大连市老年学学会理事兼研究员等职。

目录

序

谷物与薯类

小麦

大米

玉米
小米
薏米
荞麦
燕麦
红薯
马铃薯
芋头
山药

蔬菜类 序谷物与薯类 小麦 大米 玉米 小米 薏米 荞麦 燕麦 红薯 马铃薯 芋头 山药 蔬菜类
菠菜 大白菜 芹菜 韭菜 卷心菜 小白菜 茼蒿 油菜 香菜 雪里蕻 萝卜 胡萝卜 番茄 洋葱 辣椒
茄子 芸豆 茼蒿 菜花 黄瓜 苦瓜 丝瓜 南瓜 冬瓜 莲藕 百合 葱 生姜 大蒜 春笋 黄花菜 荠菜
椿芽 芦笋 仙人掌 菌类与藻类 水果类 坚果与干果类 豆类与其制品 鱼虾 水产类
畜禽肉类 奶类与蛋类 油类与调味品 其他类 关键词索引 后记

[显示全部信息](#)

前言

你知道西瓜可以当壮阳药，过食樱桃可能会氰化物中毒吗？

芹菜除了能降血压，还有避孕作用呢！

你知道哪些食物有“水果之王”和“抗癌明星”之称？

.....

营养学专家十年磨一剑的心血力作。143种家用食物涵盖谷物、蔬菜、水果、坚果、鱼虾、饮料等11大类，除了对每种食物精确的营养和保健提示，还告诉读者哪种体质该多吃什么、少吃什么。书后的“关键词索引”方便读者迅速查找所需内容。

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)