

# 《家庭营养圣经/中华大字版生活经典》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011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：9787535641625

丛书名：中华大字版生活经典

## 编辑推荐

《家庭营养圣经》中，有近200种常用食物的营养分析，近200道健康美味的家常菜肴，一部中国家庭必备的营养健康工具书内容全面科学权威简单明了易学。

## 内容简介

《家庭营养圣经》收录了生活中常用的各类食物，从全新的角度分析饮食营养，以期让您远离疾病、拥抱健康。我们不会向您灌输高深而又枯燥的理论，而是把大家最关注的健康知识融入到日常饮食之中，简单明了地介绍每种食物的营养价值、食用功效和烹调技巧等信息，以增进读者的了解。我们也不会提供食物配比方案来限制您的选择，而是为您提供细致的食物营养成分数据表格，以便您随时查阅。相信您通过自己的食物配比创意，会充分享受到美食的乐趣，吃得更健康，吃得更明白。

## 作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

## 目录

谷物的营养素与饮食健康

谷物类

大米

小麦  
玉米  
小米  
糯米  
黑米  
燕麦  
薏米  
芡实  
荞麦

蔬菜的营养素与饮食健康

[显示全部信息](#)

前言

营养是人体从外界吸取的维持生长发育等生命活动所需要的物质，食物则是人体营养最主要的来源。越来越多的人已经认识到健康饮食的重要性。如今，“吃什么”已不具有决定意义。在丰富的食物面前，我们的选择余地前所未有地开阔，甚至有了不知该如何选择的烦恼，人们所关心的不再是“今天你吃了没有”或者“今天你吃什么”，而是“今天你如何吃”。于是，“如何吃”开始成为新的饮食潮流。均衡、合理的饮食可以确保我们拥有一个健康的身体，这也日益成为文明程度的一个标志。适当的饮食调理还能对身体的种种不适和潜在疾病起到辅助治疗的作用，有时可能比药物更有效。现代人的饮食追求，不仅仅是吃得舒服，还要吃得健康，吃得明白。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

大米是中国人的主食之一，由稻子的子实脱壳而成。大米中氨基酸的组成比较完全，蛋白质主要是米精蛋白，易于消化吸收。

食性物语

大米是B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。米粥具有补脾、和胃、清肺功效。米汤能刺激胃液的分泌，有助于消化。用米汤冲奶粉能使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，易于消化吸收。

食而有道

糙米中的矿物质、B族维生素、膳食纤维含量都较精米高。米粥更易于消化，但制作时不要放碱，以免破坏维生素B2。做米饭时要“蒸”不要“捞”，捞饭会损失大量维生素

。

### 食事求适

老弱妇孺皆宜。病后脾胃虚弱或烦热口渴的病人更为适宜。产后奶水不足，可用米汤来辅助喂养婴儿。

适可而止

每餐60克。

### 营养指数

/ 营养指数中的数值均为每百克食物的含量 /

#### 维生素

A ( 微克 ) - B1 ( 毫克 ) 0.33

B2 ( 毫克 ) 0.08 B6 ( 毫克 ) 0.2

B12 ( 微克 ) 20 C ( 毫克 ) 8

D ( 微克 ) - E ( 毫克 ) 1.01

生物素 ( 微克 ) 220 K ( 微克 ) -

[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)