

# 《健康中国4-揭秘中国人餐桌营养》

## 书籍信息

版次：1

页数：156

字数：120000

印刷时间：2009年12月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787547004722

丛书名：健康中国，第4辑

## 内容简介

本书介绍各种食材，满足不同群体的营养需求。点拨饮食误区，让您学会科学饮食。针对中国人的膳食特点，提供营养食谱。发掘食物功效。让您吃出时尚。吃出美丽。倡导饮食养生，帮您远离疾病。

人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。

## 目录

### 第一章 健康饮食早知道

#### 一、吃对谷物才健康

##### 1、食用谷物的观念误区

##### 2、谷物知多少

大米

小米

小麦

大麦

荞麦

玉米

#### 二、豆奶益智含钙高

##### 1、豆制品的饮用误区

##### 2、豆制品知多少

豆浆第一章 健康饮食早知道 一、吃对谷物才健康 1、食用谷物的观念误区

2、谷物知多少 大米 小米 小麦 大麦 荞麦 玉米 二、豆奶益智含钙高

1、豆制品的饮用误区 2、豆制品知多少 豆浆 豆芽菜 3、牛奶的饮用误区

4、正确选择牛奶制品 5、牛奶知多少 牛奶 三、果蔬搭档开口笑 1、果蔬的食用误区

2、果蔬的正确食用 3、果蔬知多少 苦瓜 白瓜子 松子 西瓜 花生 四、肉蛋营养离不了

1、肉蛋食用的营养误区 2、肉蛋知多少 猪肉 牛肉 羊肉 鸡蛋 鸭蛋 鲤鱼 第二章

饮食均衡细呵护 一、将降压进行到底 1、高血压病人饮食原则

2、高血压病人饮食红绿灯 3、高血压病人健康食材 大白菜 韭菜 芹菜 芦笋 萝卜 梨 桃

4、中医降压食疗法 胡萝卜汁 萝卜汁 桃仁粳米粥 ..... 第三章 吃出健康吃出美

[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)