

《食物科学搭配与食疗方》

图书基本信息

书名：《食物科学搭配与食疗方》

13位ISBN编号：9787508268859

10位ISBN编号：7508268857

出版时间：2011-7

出版社：金盾出版社

页数：314

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《食物科学搭配与食疗方》

内容概要

《食物科学搭配与食疗方》(作者左小霞、张晔)中收录了常见的、有较高营养价值的30多种食材,从食物的营养成分、功效与作用、日常吃法与搭配、不适合食用的人群等方面进行了全面的说明与分析,着重阐述其如何科学搭配和制作以及食用方法,还提供了美容养颜、强身健体的食疗方。《食物科学搭配与食疗方》内容科学,通俗易懂,有较强的可操作性,适合广大群众阅读。

《食物科学搭配与食疗方》

作者简介

张晔，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主任、营养师。对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流或做专题发言。在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民，造福社会，共发表专业论文10余篇，合作出版论著3部。

近年来，研究重点从医院的营养治疗，转向家庭营养知识的普及与提高，积极向人民群众宣传营养常识，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康、减少疾病。

多次在全国妇联、北京电视台生活频道、网上媒体等做过专题录像节目，在全国各地多处营养课堂进行营养知识专题讲座。左小霞

中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主管营养师、营养科主任。毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

对于食疗养生、营养保健以及特殊疾病的营养治疗积累了较丰富的经验，对于饮食调配有较深的研究，积极倡导和推广健康营养从每个家庭做起。多次参加全国、全军的营养学术会议。在《中华管理》、《中国临床医学》、《中国卫生检验》、《百姓生活》等杂志发表40余篇文章。

书籍目录

第一章 食物需要科学搭配

- 一、食物科学搭配的重要性
- 二、膳食搭配原则及技巧
 - (一)膳食搭配的原则
 - (二)主食搭配的技巧
 - (三)副食搭配的技巧
- 三、粗细搭配有助于合理摄取营养素
- 四、食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质
- 五、食物的营养在于合理搭配与平衡
- 六、科学搭配一日三餐
- 七、食物搭配有讲究
 - (一)豆腐的搭配
 - (二)畜肉类的搭配
 - (三)禽肉类的搭配
 - (四)水产类的搭配
 - (五)肝类的搭配
 - (六)蛋奶类的搭配
 - (七)蔬菜类的搭配
 - (八)坚果、水果类的搭配
 - (九)其他食物的搭配

第二章 蔬果类食物的科学搭配和妙用

第三章 畜肉类、鱼类食物的科学搭配和妙用

第四章 豆类及其他食物的科学搭配和妙用

第五章 美容养颜与强身健体食疗方

《食物科学搭配与食疗方》

精彩短评

- 1、左晓霞，张晔老师的书必买。好！
- 2、知识很详细，介绍全面，要慢慢看，如果有配图就更好了，有些东西不知道长什么样子。

《食物科学搭配与食疗方》

版权说明

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.tushu111.com