



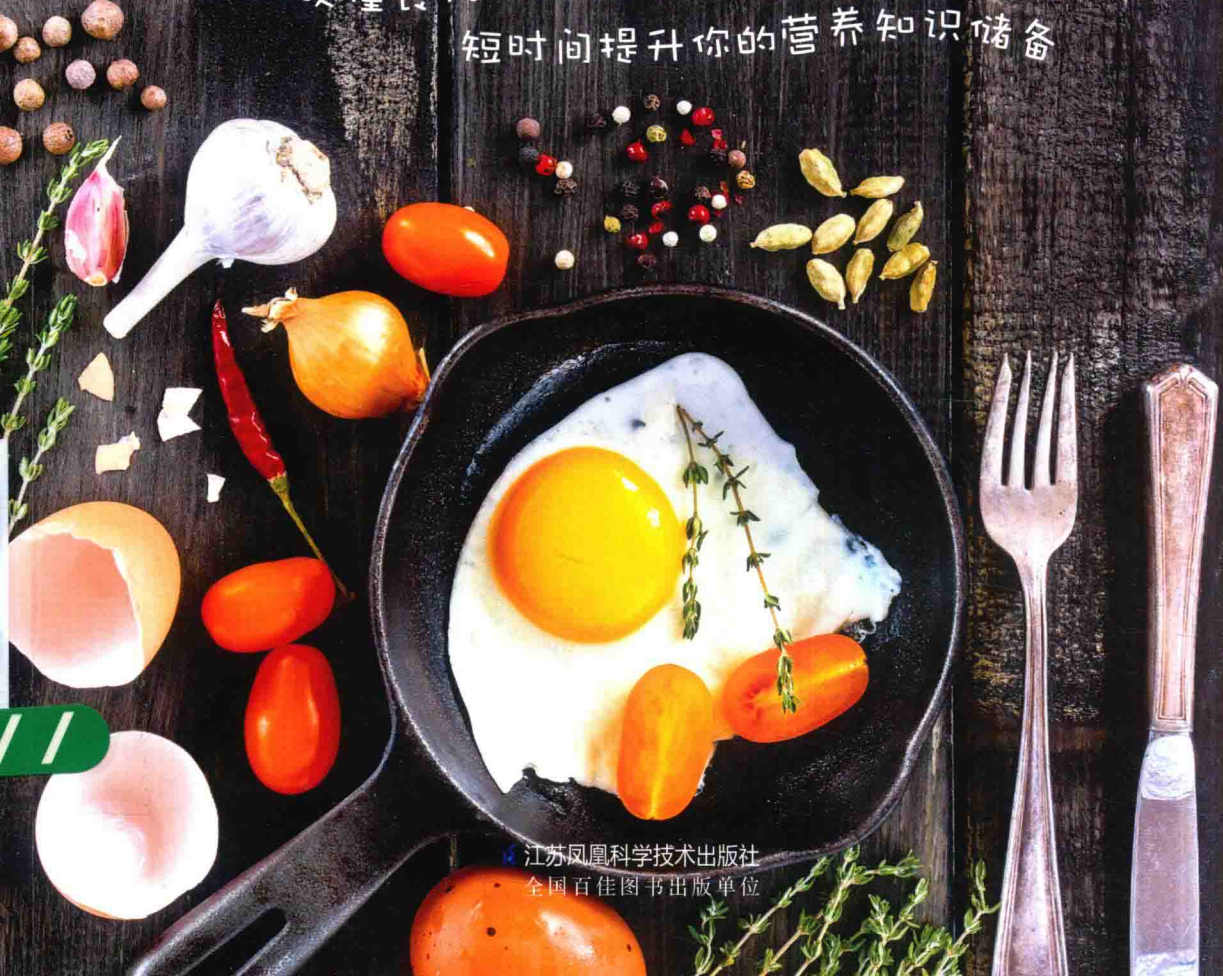
凤凰出版传媒集团
汉竹编著
健康爱家系列

国家高级公共营养师 刘桂荣 / 主编

读懂食物里的 营养秘密

教你读懂食物DNA

短时间提升你的营养知识储备



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列



刘桂荣 主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂食物里的营养秘密 / 刘桂荣主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-4890-0

I. ①读… II. ①刘… III. ①食品营养—基本知识 IV. ① R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 216140 号



中国健康生活图书实力品牌

读懂食物里的营养秘密

主 编	刘桂荣
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	孙 静
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	720 mm×1 000 mm 1/16
印 张	12
字 数	160 000
版 次	2018年1月第1版
印 次	2018年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4890-0
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第一章

认识食物里的营养素

人体能量来源.....	14
人体所需六大营养素.....	14
蛋白质.....	16
脂肪.....	17
“好”脂肪酸与“坏”脂肪酸.....	18
类脂样物质.....	19
维生素.....	20
维生素 A.....	22
维生素 B ₁	24
维生素 B ₂	24
叶酸.....	25
维生素 C.....	26
维生素 D.....	27
维生素 E.....	28
花青素.....	29
碳水化合物.....	30



矿物质	31
钙	32
硒	33
铁	34
锌	34
膳食纤维	35

第二章 了解常见食物的营养



谷物、豆及豆制品类	38
大米	40
小麦	42
小米	43
薏米	44
黑米	45
燕麦	46
荞麦	47
玉米	48
糯米	50
黄豆	51



红小豆	52
黑豆	53
绿豆	54
豆腐	55
蔬菜类	56
白菜	58
油菜	60
菠菜	61
空心菜	62
茼蒿	63
芹菜	64
生菜	66
韭菜	67
洋葱	68
四季豆	69
美味豆	70
白萝卜	72
胡萝卜	73
萝卜“开会”	74
苋菜	76
茄子	77

甘 蓝.....	78
山 药.....	79
黄 瓜.....	80
丝 瓜.....	81
苦 瓜.....	82
西 红 柿.....	83
平 菇.....	84
香 菇.....	85
各种 蘑 菇.....	86
莲 藕.....	88
上 豆.....	89
芋 头.....	90
红 薯.....	91
茭 白.....	92
木 耳.....	93
冬 瓜.....	94
南 瓜.....	95
西 葫 芦.....	96
甜 椒.....	97
各种 辣 辣.....	98

水果、坚果类 100

苹果 102

香蕉 104

红枣 105

菠萝 106

草莓 107

桃 108

荔枝 109

樱桃 110

杨梅 111

梨 112

葡萄 113

西瓜 114

猕猴桃 115

桂圆 116

山楂 117

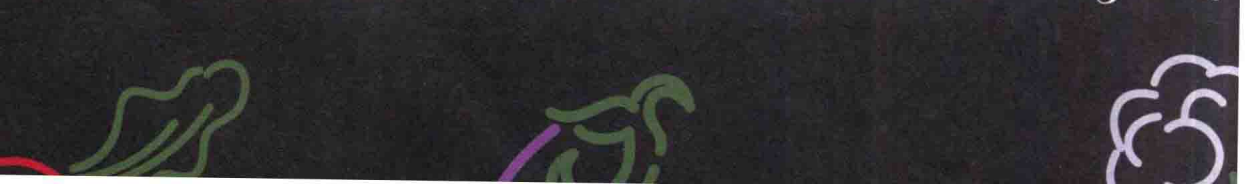
橘子 118

核桃 120

葵花子 121

花生 122

栗子 123





杏仁..... 124

腰果..... 125

肉蛋类..... 127

羊肉..... 128

牛肉..... 129

猪肉..... 130

鸭肉..... 131

鸡肉..... 132

鸡蛋..... 133

鹌鹑蛋..... 134

鸭蛋..... 135

水产类..... 136

鲫鱼..... 137

鲤鱼..... 138

草鱼..... 139

鲈鱼..... 140

甲鱼..... 141

泥鳅..... 142

鳝鱼..... 143



带鱼.....144

黄鱼.....145

鱿鱼.....146

海参.....147

虾.....148

螃蟹.....150

蛤蜊.....151

紫菜.....152

海带.....153

调味品类.....154

食用油.....156

食盐.....158

醋.....159

酱油.....159

葱.....160

姜.....161

大蒜.....161

饮品类.....162

牛奶.....164

豆浆.....165

茶.....166

咖啡.....167

第三章 对症食疗调理方

高血压.....170

高脂血症.....172

冠心病.....174

糖尿病.....176

脂肪肝.....178

慢性肾炎.....180

慢性支气管炎.....182

慢性腹泻.....184

慢性便秘.....186

癌症.....188

失眠.....190

汉竹编著·健康爱家系列



刘桂荣 主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



前言

每一种食物中含有哪些营养素，这些营养素对身体能起到什么作用？

如何根据自身健康状况选择食物？

哪些食物是不宜多吃的？

怎么吃才能更健康？

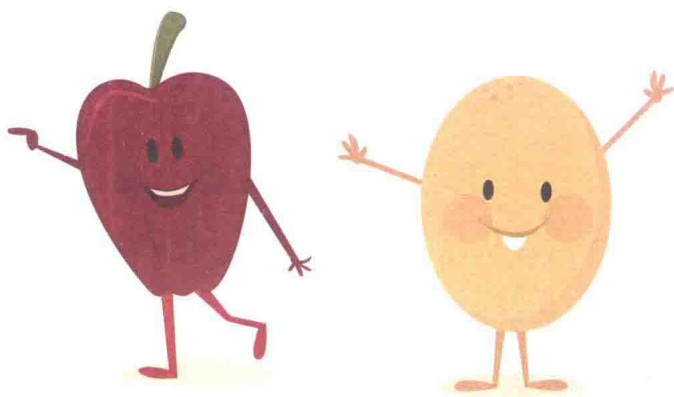
... ..

跟着国家高级营养师的脚步你就能找到答案。

本书详细介绍了人体所需的六大营养素(不包括水)，让你在科学认识营养素的同时，了解不同营养素的最佳食物来源。

本书对常见食物的性味、功效做出了解读，而对常见的代谢性或全身性疾病，也参考了经典的民间验方，给出了健康的营养搭配方式，解决了日常生活中“怎么吃”的疑惑。

另外，本书根据现代人的体质特点，结合常见食物的营养，详细地给出了宜吃、不宜吃的食物，并搭配了经典的调养食疗方，为你每天的日常饮食提供可靠的指导。

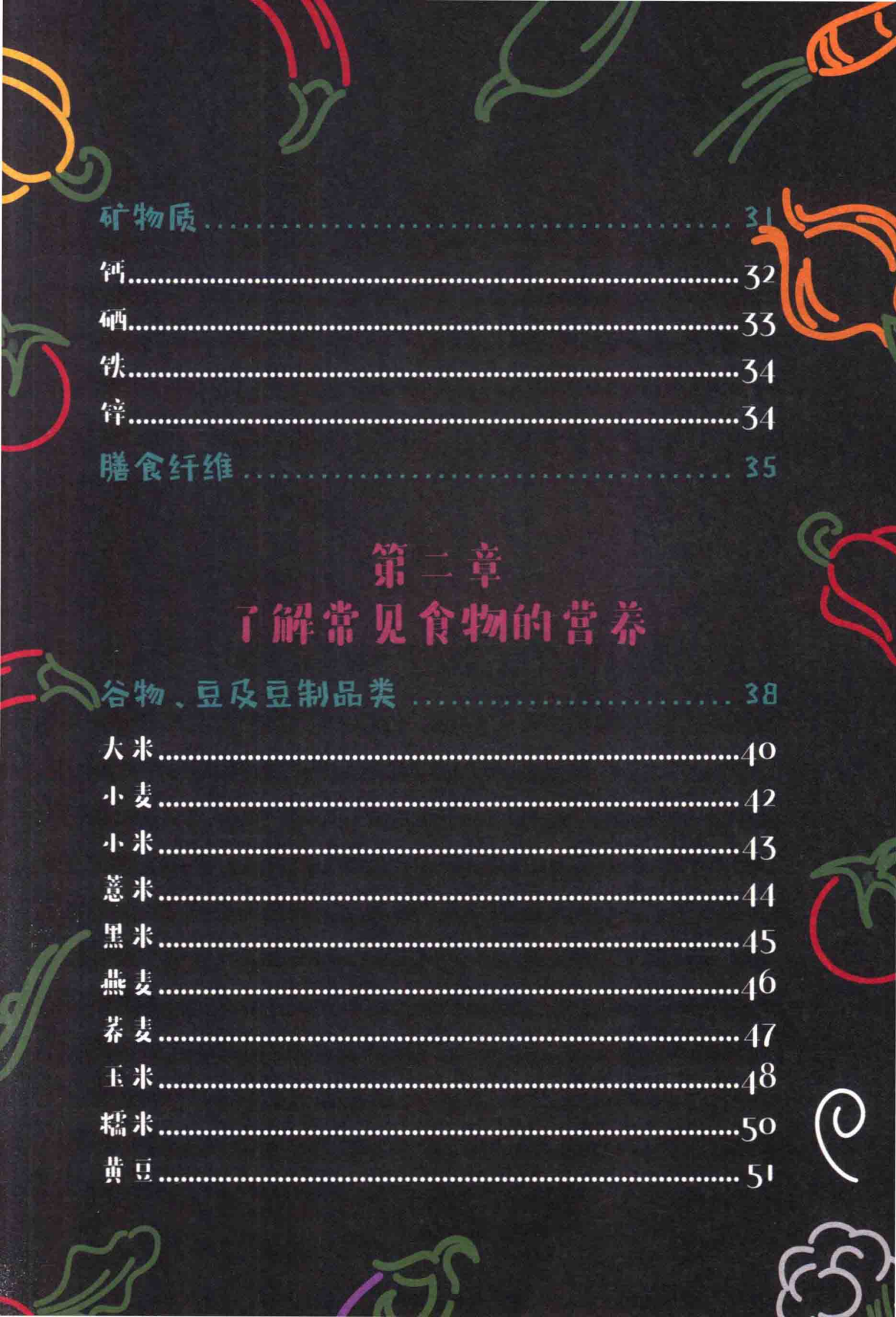


目录

第一章

认识食物里的营养素

人体能量来源.....	14
人体所需六大营养素.....	14
蛋白质.....	16
脂肪.....	17
“好”脂肪酸与“坏”脂肪酸.....	18
类脂样物质.....	19
维生素.....	20
维生素 A.....	22
维生素 B ₁	24
维生素 B ₂	24
叶酸.....	25
维生素 C.....	26
维生素 D.....	27
维生素 E.....	28
花青素.....	29
碳水化合物.....	30



矿物质	31
钙	32
硒	33
铁	34
锌	34
膳食纤维	35

第二章 了解常见食物的营养

谷物、豆及豆制品类	38
大米	40
小麦	42
小米	43
薏米	44
黑米	45
燕麦	46
荞麦	47
玉米	48
糯米	50
黄豆	51

红小豆	52
黑豆	53
绿豆	54
豆腐	55
蔬菜类	56
白菜	58
油菜	60
菠菜	61
空心菜	62
茼蒿	63
芹菜	64
生菜	66
韭菜	67
洋葱	68
四季豆	69
美味豆	70
白萝卜	72
胡萝卜	73
萝卜“开会”	74
茼菜	76
茄子	77