

<<油脂 营养 健康>>

图书基本信息

书名：<<油脂 营养 健康>>

13位ISBN编号：9787117143639

10位ISBN编号：7117143630

出版时间：2011-7

出版单位：人民卫生

作者：赵霖//鲍善芬//傅红

页数：282

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：<http://www.tushu007.com>

<<油脂 营养 健康>>

内容概要

民以食为天。
维护健康，要科学饮食、合理饮食。
在赵霖编著的《油脂营养健康：厨中百味油为贵》书中，系统介绍了有关食用油脂的各方面知识及其与健康的关系，同时告诉大家如何选择食用油。
全书资料翔实，信息量大，语言生动。
读者通过阅读此书，获得有关油脂的科学知识，并去积极掌握正确的中医养生保健知识，从而为维护健康服务。

<<油脂 营养 健康>>

作者简介

赵霖，教授，解放军总医院营养科研究员，博导。

多年来从事生物化学、微量元素与营养生理学研究。

现任全军保健医学专业委员会副主任；中央保健委员会预防保健会诊专家；中国食品科技学会常务理事。

曾应邀参加中央文明办、国家卫生部组织的“相约健康社区行”健康教育巡讲活动。

被聘为“首席健康教育专家”。

曾被中央文明办、民政部、新闻出版署、广播电视部联合授予“先进个人奉献奖”。

曾被聘为“国家中医药文化建设和科学普及专家委员会委员”。

曾被中国老年保健协会授予“老年保健突出贡献奖”。

多次作为高级访问学者赴慕尼黑技术大学营养生理研究所进行客座研究，对食药兼用的“松花粉”营养生理功能进行了系列研究；并开展了中国茶叶中茶多酚的研究。

先后获军队科技进步奖多项，所著《中国人怎么吃》获“第四届全国优秀科普作品奖”二等奖。

《首席专家赵霖谈——平衡膳食，健康忠告》获国家科技进步二等奖。

《连队饮食营养新说》下发到全军每个连队，《科学饮食防“非典”》等书籍配合了抗击“非典”的斗争。

近年出版了《食以善人、食亦杀人——我们的孩子该怎么吃》，《蔬菜营养健康——三天不吃青，两眼冒金星》等书。

在国内外专业杂志上发表学术论文百余篇。

在中央电视台《健康之路》栏目的系列讲座《民以食为天》光盘及图书，曾被授予建国60周年中医药科普图书著作奖一等奖。

鲍善芬，教授，解放军总医院营养科研究员。

1985年与赵霖教授共同创建了总医院微量元素研究室。

多次赴德国慕尼黑技术大学从事客座研究。

开展了微量元素锌、铜缺乏的大鼠动物模型研究和有关代谢实验；建立了用同位素稀释技术—— ^{45}Ca 标记测定大鼠钙的真正吸收率的方法。

在国际上首次定量比较了6种不同钙剂的真正吸收率和生物利用度；对新资源食品松花粉的抗氧化性能及营养生理功能进行了研究与评价。

承担了国家“九五”攻关课题中有关新型钙剂的研究课题。

完成了该钙剂的临床应用和开发：主持完成了“医院老年病房四季全膳食及管饲膳的临床营养学研究”课题；开展了“北京地区膳食铜摄入的营养调查”。

为《中国人怎么吃》、《连队饮食营养新说》、《蔬菜营养健康》等书主要编写人之一。

在国内外专业杂志上发表论文百余篇，发表科普文章30余篇。

傅红，副教授，傅红博士，副教授。

福建省食品安全风险评估专家委员会委员。

1995年硕士毕业于无锡轻工大学食用油脂专业；1995年起，任教于福州大学生物科学与工程学院

；2004年获江南大学食品学院油脂专业博士学位；2006年至2008年在美国马里兰大学营养与食品科学系从事博士后研究。

主要研究领域为食用油脂科学与工艺。

食品安全与卫生。

<<油脂 营养 健康>>

书籍目录

第一部分 为了健康，你需要了解食用油脂与脂肪

一、维持生命的必需营养素——脂肪

- 1.为什么人类比黑猩猩更聪明
- 2.为什么毛主席说“吃红烧肉能补脑子”
- 3.脂肪是人体营养素代谢交响乐团的成员
- 4.生命活动与健康离不开食用油脂

二、油脂具有多方面的营养生理功能

- 1.脂肪的功能(七个方面)
- 2.几种常见食物中的脂肪含量

三、食用油消费过量严重危害国民健康

- 1.北京地区居民膳食调查的启示
 - 2.《首都市民健康膳食指导》提出的建议
 - 3.食物中隐藏的脂肪更危险
 - 4.餐馆“清炒油麦菜”含油量惊人
 - 5.“油焖茄子”千万不能常吃
 - 6.您吃的油脂量超标了吗
- 四、过量摄取精制谷类食品影响脂肪代谢
- 1.古埃及士兵为什么被叫做“吃面包的人”
 - 2.“沙发土豆文化”危害健康
 - 3.“洋快餐”为什么是危害健康的垃圾食品
 - 4.“温水中的青蛙”——“致肥环境”造就“疾病陷阱”
 - 5.被美式快餐伤害的不仅仅是因纽特人
 - 6.脂肪只能在碳水化合物的火焰中燃烧

五、现代工业文明给人类带来了什么

- 1.为什么白糖成了“合法的毒药”
- 2.精制加工的食品危害健康

六、《2010美国居民膳食指南》对脂肪等食物消费的告诫

- 1.六类不应该吃或少吃的食物与营养素
- 2.九类需要适当选择增加的食物与营养素

七、如何控制生命之火——“欢火”和“封火”的启示

- 1.高脂肪膳食容易使儿童性早熟
- 2.抗氧化剂——营养素家族新的候选人
- 3.人体内清除代谢垃圾的三把“扫帚”

.....

第二部分 认识人类食用油脂中的脂肪酸家族

第三部分 与健康息息相关的多不饱和脂肪酸

第四部分 食用油脂和人类健康关系密切

第五部分 来源于天然植物的人类日常食用油

第六部分 日常生活中的特种食用油脂

第七部分 警惕危害人类健康的有害油脂

第八部分 “氢化油”与害人的“反式脂肪酸”

第九部分 科学地选择和消费食用油

结语

参考文献

后记

<<油脂 营养 健康>>

章节摘录

版权页：插图：在人类进入21世纪的时候，著名学者巴里·波普金宣布：“全球体重超标的人数已超过10亿人，但营养不良的人数却只有8亿，营养过剩的人数竟然超过了营养不良的人数。

”2010年，全球体重超重的人口总数已达到惊人的16亿。

肥胖已不再是美国或西方国家的专利，成了全球性的健康问题。

波普金著的《世界是肥胖的》一书，将日益加剧的肥胖危机归咎于含糖饮料、美式快餐、鸡肉和牛肉汉堡包，以及沉迷电视——被世界卫生组织称为“沙发土豆文化”的生活方式。

20年前还因为饥饿发愁的地方，现在肥胖发病率却不断增加。

埃及、南非和中国也被肥胖所困扰。

15年前墨西哥没有人体重超标，现在居民中却有71%的女性和66%的男性肥胖。

贫穷的人反而肥胖，会使我们的前辈不可思议。

这是怎么回事呢？

问题的关键就是美式快餐泛滥，造成脂肪与糖类摄入过量。

进食含糖高的碳酸饮料与甜食，吃“洋快餐”，玩电脑、以车代步……当生活变得越来越舒适的时候，肥胖就会不知不觉地找上门来。

人类运动量大幅度减少，也是造成肥胖的重要原因。

20世纪80年代，大家都骑自行车上班；如今人们出行大都搭乘公共汽车，骑摩托车与电动车；随着家用轿车的普及，步行的人越来越少。

30年前中国没有快餐食品，现在美式快餐却大行其道。

过去中国人生活俭朴、单纯自然，日常饮食以家庭烹饪为主，加工食品非常少。

现在加工食品充斥市场，城市的超市中随处可见；饮食结构“西化”的倾向也非常严重。

调查发现，在中国和墨西哥一些农民竟然跟城里人一样肥胖。

这不仅因为农村地区食品价格便宜，也与体力活动下降有关，农业机械化使得农民的体力劳动大幅减少。

<<油脂 营养 健康>>

编辑推荐

《油脂 营养 健康:厨中百味油为贵》是由人民卫生出版社出版的。

<<油脂 营养 健康>>

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:<http://www.tushu007.com>