第一图书网, tushu007.com

<<你不知道的果蔬营养>>

图书基本信息

书名：<<你不知道的果蔬营养>>

13位ISBN编号：9787117163866

10位ISBN编号：7117163860

出版时间：2012-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：张德纯　等编著

页数：182

字数：167000

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

内容概要

《你不知道的果蔬营养(果蔬中重要的功能成分与健康)》重点介绍的就是通过深入研究，揭示出的植物生物活性物质对人体重要的生理功能和健康功效，揭示了“膳食与健康”之间的内在相关性，特别是植物生物活性物质具有的、明显的预防多种现代慢性疾病的作用。
果蔬作为食品，摄取的是其“营养物质”，而果蔬入药，用的是其
“生物活性物质”。
“药食同源、药食同理、药食同用”的理论，就是源于上述实践的总结。

张衡和张德纯编著的《你不知道的果蔬营养(果蔬中重要的功能成分与健康)》的总结是令人振奋的发现，这种发现不仅革新了营养学上存在的一些旧观点，而且促进了人们对生命与健康新的认识，是每一位意欲通过科学摄取天然果蔬增进健康的人所应知晓和懂得的。

作者简介

张德纯，中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员，从事果蔬营养品质分析及特种蔬菜栽培研究工作。
曾先后担任过中心实验室主任、农业部蔬菜品质监督检验测试中心副主任等职务。
现为研究员、室主任，享受国家特殊津贴。
发表有《芽苗菜营养》、《体芽菜栽培技术》、《新兴蔬菜图册》、《番茄主张》等专著。
1997年获农业部科技进步二等奖，2000年获国家科技进步三等奖，2001年获河北省科技进步二等奖。
2003年获河北省石家庄市科技进步三等奖。
现主要从事果蔬营养及食品安全研究。

张衡，毕业于北京大学医学部，获医学学士学位。
2005～2007年就读加拿大达尔豪斯大学(DalhousieUnive
itv)，攻读医疗服务管理硕士课程，获硕士学位。
一直致力于食品营养与健康关系的探讨。
现任职于北京医院，从事医疗管理和营养学研究工作。
出版有《水果营养健康》、《添加剂离你有多远》等专著。

第一图书网, tushu007.com

<<你不知道的果蔬营养>>

书籍目录

从果蔬的营养谈起
一、果蔬的营养
1. 身体就是你所吃进的东西
2. 果蔬含有丰富的营养
3. 果蔬种类知多少
二、植物生物活性物质
1. 营养学的第二次黄金时代
2. 一个新的发现
3. 相识已久不知其名
4. 功能性食品中的精髓
5. 果蔬中生物活性物质的功能
果蔬中的生物活性物质
一、呈色物质——植物丰富的色彩
(一)生命之绿——叶绿素
1. 生命之树常绿
2. 血红素与叶绿素
3. 叶绿素的功效
4. 含有丰富叶绿素的果蔬
5. 叶绿素的加工食品
(二)艳丽的胡萝卜素
1. 庞大的类胡萝卜素家族
2. 胡萝1、素和维生素A
3. 胡萝卜素的功效
4. 胡萝卜素血症
5. 每天吃多少胡萝卜素
6. 富含胡萝卜素的果蔬
7. β-胡萝卜素制剂
(三)黄色的生物活性物质
1. 叶黄素的发现
2. 人体中的重要色素
3. 玉米黄素——天然的墨镜
4. 叶黄素与黄斑区
5. 老年性黄斑病变
6. 叶黄素的功效
7. 富含叶黄素的果蔬
(四)红色的生物活性物质
1. “约翰逊的番茄”——一个美丽的传说
2. 引起世人关注的番茄红素
3. 番茄的功效
4. 辣椒红色素
5. 玫瑰茄红色素
6. 番红花素
(五)色彩之王——花色苷
1. 一种错误的解释
2. 揭开花色苷的面纱

3. 21世纪的花色苷时代
4. 花色苷的十大功能
5. 富含花色苷的果蔬
6. 常见果蔬中花色苷含量
7. 吃葡萄不吐葡萄皮
8. 可以改善视力的越橘
9. 彩色马铃薯
10. 花色苷——安全的天然色素
二、呈味物质
(一)甜味物质
1. 来自太阳的能量.
2. 碳水化合物的种类.
3. 人体不可缺少的碳水化合物
4. 果蔬中的碳水化合物
5. 糖——甜味的代表
6. 可降血糖的南瓜多糖
7. 世人关注的膳食纤维
8. 难消化的淀粉～抗性淀粉
9. 糖尿病患者吃的糖
10. 天然甜味剂——甜叶菊
(二)酸味物质
1. 果蔬中的有机酸
2. 决定酸甜的糖酸比
3抗坏血酸——不可缺少的有机酸
4. 酸味物质的功效
5. 真的有酸儿辣女吗
(三)苦味物质
1. 艮药苦口利于病
2. 苦味果蔬的功能
3. 有争议的苦杏仁
4. 柑橘类水果的苦味
5. 苦瓜的苦味
6. 野菜的苦味
(四)辛辣味物质
1. 以“辣”命名的蔬菜——辣椒
2. 辣椒的辣味来自辣椒素
3. 辣椒为什么是辣的
4. 吃辣椒的“辣椒快感”
5. 辣椒素的医疗作用
6. 辣椒素能美容瘦身
7. 姜是老的辣
(五)有机硫化物
1. 富含有机硫化物的果蔬
2. 大蒜好吃味难闻
3. 大蒜中的三剑客
4. 大蒜的功效
5. 会使人流泪的洋葱

6. 含硫的十字花科蔬菜
7. 十字花科蔬菜的抗癌作用
8. 硫代葡萄糖苷的功与过
(六)芳香物质
1. 芳香植物的历史
2. 芬芳的果蔬香
3. 芳香来自成熟的果实
4. 芳香气味使人轻松愉快
5. 香料蔬菜——紫苏
6. 清凉蔬菜——薄荷
三、世人关注的类黄酮化合物
1. 类黄酮的故事
2. 类黄酮的种类
3. 类黄酮的生理功能
4. 黄酮醇类化合物
5. 黄酮醇的摄入量
6. 黄酮醇中槲皮素的功效
7. 黄酮类化合物
8. 黄烷酮类化合物
9. 黄烷醇类化合物
10. 儿茶素抗癌效果最佳
11. 饮茶不可过量
12. 法国勃艮第葡萄酒
13. 大豆异黄酮
14. 大豆异黄酮的功效
15. 查耳酮类化合物
四、酚类化合物
1. 庞大的酚类化合物家族
2. 木酚素
3. “太太口服液”中的阿魏酸
4. 解痉止痛的茴香脑
5. 早期发现的醌类化合物——维生素K
6. 醌类中的佼佼者——辅酶Q10
7. 葡萄皮中的白藜芦醇
8. 花生中的白藜芦醇
9. 生活中的单宁
10. 单宁的功能
11。
葡萄酒中的单宁
12. 原花色苷的发现
13. 原花色苷的功能
五、皂苷类化合物
1. 皂苷名称的由来
2. 皂苷的种类
3. 食品中皂苷的含量
4. 皂苷的药理作用
5. 大豆皂苷

6. 人参皂苷
7. 大蒜皂苷
8. 甘草皂苷
9。
皂苷开发成的新药
六、脂类与脂肪酸
1. 脂类的家族
2. 甘油三酯的功与过
3. 好胆固醇与坏胆固醇
4. 吃什么可以降低胆固醇
5. “坏”胆固醇的克星——植物固醇
6. 含植物固醇较多的食品
7. 脂肪酸的分类
8. 两类不饱和脂肪酸
9. 不饱和脂肪酸的重要性
10. 科学的油脂摄取比率
11. 来自植物的食用油
七、含氮的有机化合物
1. 生命存在的形式——蛋白质
2. 蛋白质发现的历史
3. 蛋白质的基本结构成分——氨基酸
4. r-氨基丁酸
5. 如何测定蛋白质含量
6. 植物蛋白质
7. 种子储藏蛋白的功能
8. 蛋白质中的明星——大豆蛋白
9. 谷类食品的重要性
10. 不能食用谷类食品的人
11. 果蔬中的蛋白质
12. 酶是一种蛋白质
八、不可缺少的营养源——维生素
1. 保持人体健康的重要活性物质——维生素
2. 维生素的历史
3. 维生素的分类
4. 生物素
5. 胆碱——有争议的维生素
6. 叶酸
7. 孕妇不可缺少的叶酸
8. 烟酸
9. 硫胺素(维生素B1)
10. 核黄素(维生素B2)
11. 泛酸(维生素B5)
12. 维生素B6
13. 维生素B12

章节摘录

版权页： 插图： （2）癌症的克星 全世界最具抗癌潜力的植物中，位居榜首的是大蒜。
研究发现，包括大蒜在内的一些蔬菜和水果中存在的天然化学成分阻止动物组织细胞的癌变过程。
我国山东省胃癌发病与饮食关系的调查表明，胃癌低发区人群多从幼童起就经常以大蒜佐餐，有终年生食大蒜的习惯。
大量食用大蒜和洋葱的人，其胃癌发病率明显降低。
苯并芘是一类具有明显致癌作用的有机化合物，吸烟烟雾和经过多次使用的高温植物油、煮焦的食物、油炸过火的食品都会产生苯并芘。
对于苯并芘。
日本人曾将其在小鼠身上做过实验。
实验表明，对照组小鼠皮肤表面单纯涂苯并芘，而实验组小鼠皮肤在涂苯并芘的同时加涂大蒜油。
4个月后对诱变局部进行常规组织病理学检查，结果显示对照组小鼠癌发率为73.6%，实验组为35%。
一定剂量的大蒜油对诱发的小鼠皮肤癌有抑制作用。
大蒜抑制皮肤癌形成的原因与其抑制酶系统的活化作用有关，在癌发生的“启动阶段”就阻断了致癌物对正常组织细胞产生的诱变过程。
多国研究人员发现，生吃大蒜能增强胃中巨噬细胞的功能，抑制硝酸盐还原菌的生长，使肠道内亚硝酸盐含量减少；大蒜中所含的有机硫化物能竞争性地结合亚硝酸盐，阻断亚硝胺化学合成，刺激体内产生抗癌干扰素，增强抗癌免疫力。
研究发现，每天只需食用5克大蒜就可阻断亚硝胺的合成，起到防治胃癌和直肠癌的效果。
大蒜可以明显地抑制由各种化学致癌物诱发的癌症，如乳腺癌、前列腺癌、皮肤癌、肝癌、肺癌、结肠癌、食管癌等。
1987～1991年在夏威夷对不同种族的人群中进行的一项病例对照研究结果表明，随着大蒜摄入量的增加，乳腺癌患病危险度降低；每周吃2次以上大蒜的人前列腺癌患病率较从不吃大蒜的人低。
我国山东省的调查也表明。
多吃大蒜的人得胃癌的风险能降低60%。
（3）提高机体免疫功能 免疫系统是人体防卫病原体入侵最有效的武器，它能发现并清除异物、外来病原微生物等引起机体波动的因素。
人体的免疫功能降低，如同失去了一位“警卫员”，人类很有可能会被病毒、细菌这些病原体侵害、折磨。
由此可见，人体免疫系统对人类的健康起着举足轻重的作用。
承担这一重要任务的是T淋巴细胞，T淋巴细胞执行细胞免疫功能和调节其他免疫细胞的生长和分化，是身体中抵御疾病感染、肿瘤形成的英勇斗士。

第一图书网, tushu007.com

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