

<<蔬菜功效分析>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜功效分析>>

13位ISBN编号：9787122137739

10位ISBN编号：7122137732

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业出版社

作者：任虹，张亦飞等编著

页数：264

字数：354000

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>

## &lt;&lt;蔬菜功效分析&gt;&gt;

## 前言

随着现代经济和科技的快速发展,人们创造了丰富的物质生活,但由于生活方式的改变及环境质量的下降等诸多因素的影响,各种慢性病如癌症、心脑血管疾病、肥胖症及心理疾病等的发病率呈现快速上升趋势,已成为现代世界各国导致过早死亡和影响身心健康的头号杀手,也严重阻碍社会经济的健康发展。

因此,如何防治慢性病已成为人们亟待解决的社会问题。

随着人们生活水平的提高,崇尚健康、回归自然的消费观念逐渐成为主流,人们对纯天然绿色保健抗病产品的需求日趋增长,蔬菜的营养保健和防病、辅助治疗疾病功效日益为人们所青睐。

蔬菜中除了含有蛋白质、氨基酸、脂肪等营养物质外,富含水分、维生素、膳食纤维及矿物质,还含有多糖、多肽、多酚、黄酮、多萜、生物碱等许多具有特殊生理功能的天然功效成分,具有抗衰老、抗氧化、抗肿瘤、杀菌消炎等生理功能,对增进健康、维持人体正常生理活动和免疫功能具有重要作用。

蔬菜功效分析对于研究各种蔬菜的生物活性物质及其生理功效至关重要,是食品和营养科学、食品安全、预防保健科学的基础。

目前尚未有较全面和系统的分析蔬菜功效的书,基于此,我们编写本书,对蔬菜的功效成分及其生理功效和作用机制进行阐述,将有助于天然绿色的保健食品的研制开发。

本书共分六章,包括绪论、蔬菜的美容驻颜功效、蔬菜对肥胖症的防治功效、蔬菜对抑郁症的防治功效、蔬菜的抗癌防癌功效、蔬菜对心脑血管疾病的防治功效以及烹调方式对蔬菜功效成分的影响。本书在借鉴国内外最新研究成果的基础上,对各类蔬菜的功效成分的分布、理化性质、防病抗病的功效及其作用机制等方面进行了系统、详细的阐述,并有意强调了烹调方式对功效成分的影响,为合理烹调饮食提供了科学依据。

本书是一本具有较高的学术性、前沿性和可读性的著作。

本书由任虹(北京工商大学食品学院)、张亦飞(中国科学院过程工程研究所)、张乃元(武汉大学医学部)、任清(北京工商大学食品学院)、于洋(北京工商大学食品学院)编著,任虹、张亦飞统稿。

本书不仅供食品营养、食品安全、食品生物技术、医疗保健、公共卫生等专业研究人员和相关专业的大专院校师生阅读,而且对相关企业的技术人员也有一定参考价值。

由于编者水平有限,书中欠缺和不妥之处难免,敬请读者批评指正。

编者2012年3月

## <<蔬菜功效分析>>

### 内容概要

本书共分六章，包括绪论、蔬菜的美容驻颜功效、蔬菜对肥胖症的防治功效、蔬菜对抑郁症的防治功效、蔬菜的抗癌防癌功效、蔬菜对心脑血管疾病的防治功效以及烹调方式对蔬菜功效成分的影响。

本书在借鉴国内外最新研究成果的基础上，对各类蔬菜的功效成分的分布、理化性质、防病抗病的功效及其作用机制等方面进行了系统、详细的阐述，并有意强调了烹调方式对功效成分的影响，为合理烹调饮食提供了科学依据。

本书是一本具有较高的学术性、前沿性和可读性的著作。

本书可供食品营养、食品安全、食品生物技术、医疗保健、公共卫生等专业的高校师生、研究开发科研人员及企业技术人员阅读。

## <<蔬菜功效分析>>

### 书籍目录

#### 绪论

#### 第1章 蔬菜的美容驻颜功效

##### 1.1 概述

##### 1.1.1 肌肤结构及功能

##### 1.1.2 肌肤衰老机制

##### 1.1.3 肌肤衰老的防治

##### 1.2 蔬菜中美容驻颜的功效成分

##### 1.2.1 具有抗氧化活性的维生素

##### 1.2.2 抗氧化氨基酸或抗氧化肽

##### 1.2.3 抗氧化多酚类物质

##### 1.2.4 抗衰老活性多糖

##### 1.2.5 抗氧化酶类

##### 1.2.6 其他功效成分

##### 1.3 几种驻颜美容的蔬菜

##### 1.3.1 健康驻颜的山药

##### 1.3.2 润肤养颜的胡萝卜

##### 1.3.3 海带的养颜功效

##### 1.3.4 滋润肌肤的南瓜

##### 1.3.5 其他养颜护肤的蔬菜

##### 参考文献

#### 第2章 蔬菜对肥胖症的防治功效

##### 2.1 肥胖症概述

##### 2.1.1 肥胖症分类及其危害

##### 2.1.2 肥胖症的现状及发展趋势

##### 2.1.3 肥胖症的发病原因

##### 2.1.4 肥胖症的防治

##### 2.2 药食同源蔬菜对肥胖症的防治功效

##### 2.2.1 蔬菜中防治肥胖症的功效成分

##### 2.2.2 功效成分的降脂减肥机理

##### 2.3 具有降脂减肥功效的蔬菜

##### 2.3.1 芹菜的降脂保健作用

##### 2.3.2 魔芋的减肥功效

##### 2.3.3 姜的减肥降脂作用

##### 2.3.4 木耳的降脂减肥作用

##### 2.3.5 其他蔬菜的减肥作用

##### 参考文献

#### 第3章 蔬菜对抑郁症的防治功效

##### 3.1 抑郁症概述

##### 3.1.1 抑郁症分类及诊断标准

##### 3.1.2 抑郁症的发展趋势

##### 3.1.3 抑郁症的病因

##### 3.1.4 抑郁症的防治方法

##### 3.2 蔬菜中防治抑郁症的功效成分

## <<蔬菜功效分析>>

- 3.2.1 氨基酸
  - 3.2.2 B族维生素
  - 3.2.3 不饱和脂肪酸
  - 3.2.4 碳水化合物
  - 3.2.5 具有抗氧化的黄酮、多酚等小分子物质
  - 3.2.6 微量元素
  - 3.3 对抑郁症具有防治功效的蔬菜
    - 3.3.1 黄花菜对抑郁症的防治功效
    - 3.3.2 黄瓜对抑郁症的防治功效
    - 3.3.3 其他有助于缓解抑郁的蔬菜
- 参考文献

### 第4章 蔬菜的抗癌防癌功效

- 4.1 癌症概述
    - 4.1.1 癌症特征
    - 4.1.2 癌症发生的现状与趋势
    - 4.1.3 癌症的病因
  - 4.2 科学饮食预防癌症
    - 4.2.1 饮食对癌症发生的影响
    - 4.2.2 科学饮食是预防癌症的重要途径
  - 4.3 蔬菜中的抗癌防癌功效成分
    - 4.3.1 丰富的叶绿素具有抗突变作用
    - 4.3.2 某些蔬菜中富含硫化物
    - 4.3.3 蔬菜中富含类胡萝卜素物质
    - 4.3.4 蔬菜中富含维生素C和维生素D
    - 4.3.5 氨基酸和蛋白质
    - 4.3.6 蔬菜中含有抗癌防癌功效的多糖类物质
    - 4.3.7 蔬菜中含有干扰素诱生剂
    - 4.3.8 蔬菜中多不饱和脂肪酸的作用
    - 4.3.9 蔬菜中富含具有抗癌防癌功效的黄酮类物质
      - 4.3.10 蔬菜中富含膳食纤维
      - 4.3.11 蔬菜中含有多种具有抗肿瘤功效的微量元素
  - 4.4 具有抗癌防癌功效的明星蔬菜
    - 4.4.1 天然防癌蔬菜--番茄
    - 4.4.2 防治胃肠癌的大蒜
    - 4.4.3 防癌新秀--花椰菜、白菜等十字花科蔬菜
- 参考文献

### 第5章 蔬菜对心脑血管疾病的防治功效

- 5.1 概述
  - 5.1.1 心脑血管疾病特征
  - 5.1.2 心脑血管疾病发生现状
  - 5.1.3 心脑血管疾病的主要病因
- 5.2 科学饮食预防心脑血管疾病
- 5.3 蔬菜中防治心脑血管疾病的功效成分
  - 5.3.1 植物甾醇类物质
  - 5.3.2 黄酮类物质

## <<蔬菜功效分析>>

- 5.3.3 多酚类物质
- 5.3.4 低聚糖对心脑血管疾病的防治功效
- 5.3.5 类胡萝卜素对心脑血管疾病的防治功效
- 5.3.6 硫辛酸、核黄素等维生素对心脑血管疾病的防治功效
- 5.3.7 微量元素与心脑血管疾病
- 5.3.8 反式脂肪酸类化合物与心脑血管疾病
- 5.4 介绍几类对心脑血管系统有益的蔬菜
- 5.4.1 葱蒜类蔬菜
- 5.4.2 茄果类蔬菜的防治功效
- 5.4.3 豆类蔬菜的功效
- 5.4.4 瓜类蔬菜的功效
- 5.4.5 十字花科蔬菜
- 5.4.6 食用菌
- 参考文献

### 第6章 烹调方式对蔬菜功效成分的影响

- 6.1 关注蔬菜功效成分
- 6.2 不同烹调方式对蔬菜功效成分的影响
  - 6.2.1 不同烹调方式对蔬菜抗氧化活性的影响
  - 6.2.2 不同烹调方式对蔬菜中黄酮类成分的影响
  - 6.2.3 不同烹调方式对蔬菜中多酚成分的影响
  - 6.2.4 不同烹调方式对蔬菜中多糖成分的影响
  - 6.2.5 不同烹调方式对蔬菜中微量元素的影响
- 6.3 烹调过程中蔬菜功效成分的保护
- 6.4 烹调方式对蔬菜中有害成分的影响
  - 6.4.1 不同烹调方式对蔬菜中亚硝酸盐含量的影响
  - 6.4.2 烹调方式对蔬菜中农药残留水平的影响
- 6.5 蔬菜烹调不当易引起中毒

#### 参考文献

## &lt;&lt;蔬菜功效分析&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 2.1.3.1 遗传因素 肥胖症具有家族遗传倾向。

一些遗传代谢综合征患者伴有肥胖的表现，但这些病的患者数量相当少，仅占肥胖症总数的1%。调查表明，父母均正常，子女肥胖发生率占10%；父母有一方肥胖的，子女患肥胖症的可能性有32%~34%；若父母双方均为肥胖症，则子女肥胖症的发生率就上升为60%~80%。

从遗传学上看，肥胖症的遗传性并不仅仅取决于单个基因，而很可能是多个基因相互作用的结果。

目前，很多学者认为遗传是肥胖的主要决定因素。

人类大多数肥胖症属于多基因肥胖，其易感性决定于遗传因素，不良的环境因素作用于特定的遗传背景而导致肥胖。

目前报道的与肥胖有关的基因达300多种，分布于除Y染色体外的所有染色体上，对这些基因的研究是近年来肥胖症病因学领域的热点，并已经发现了一些重要的肥胖相关基因的结构和功能，这使得人们对肥胖症发病机制的认识有了进一步深化。

但这里必须强调的是，虽然由于遗传因素的关系，肥胖者的子女比其他人更容易发胖，但是只要注意合理饮食与运动，肥胖仍然可以预防和控制。

2.1.3.2 生理调节因素的影响 目前，药理研究发现，生理因素对肥胖症的影响主要有以下几方面：（1）神经因素的影响 人类下丘脑中存在着两对与摄食行为有关的神经核，一对为腹内侧核，又称之为饱足中枢；另一对为腹外侧核又称为摄食中枢。

我们血液中含有各种游离脂肪酸，空腹时含量增多，能够刺激大脑的摄食中枢，人体因此产生饥饿感。

当食物进入体内进行消化吸收时，食物分解产生的葡萄糖进入血液，血液中的葡萄糖含量增多，刺激大脑中的饱足中枢，人体因此产生饱腹感。

这些物质在机体内转化为机体需要的物质和能量，用以维持心脏、肌肉等器官组织的生理活动、食物的消化吸收以及细胞的新陈代谢等，以及工作、运动等的需要，当能量被这些活动消耗掉的时候，摄食中枢开始活动，又产生了食欲。

饱中枢兴奋时有饱腹感而拒食，而饥中枢兴奋时食欲旺盛，在正常生理条件下，这两个过程处于动态平衡状态，将食欲调节于正常范围而维持正常体重。

生理解剖研究发现，下丘脑处的血脑屏障作用相对薄弱，这一解剖上的特点使血液中多种生物活性因子易于向该处移行，从而对摄食行为产生影响，这些活性因子包括葡萄糖、游离脂肪酸、去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺、胰岛素等。

此外，神经因素常影响食欲，摄食中枢的功能常受制于精神状态，当精神过度紧张而交感神经兴奋或肾上腺素能受刺激时（尤其是 $\alpha$ -受体占优势），食欲就受抑制，而当迷走神经兴奋且胰岛素分泌增多时，食欲则亢进。

## <<蔬菜功效分析>>

### 编辑推荐

《蔬菜功效分析》可供食品营养、食品安全、食品生物技术、医疗保健、公共卫生等专业的高校师生、研究开发科研人员及企业技术人员阅读。



<<蔬菜功效分析>>

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>