

<<食中珍品>>

图书基本信息

书名：<<食中珍品>>

13位ISBN编号：9787303091645

10位ISBN编号：7303091645

出版时间：2008-4

出版时间：北京师范大学出版社

作者：张箴

页数：214

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;食中珍品&gt;&gt;

## 前言

《餐桌上的营养学》公众营养系列丛书和大家见面了，我们的心情格外高兴。

这套丛书的诞生是营养与食品科技工作者共同辛勤劳动和智慧的结晶。

健康是人人的期盼，只有当人们获得了健康，生命才有了真正的意义。

大约在三十多亿年前，地球上开始有了生命，从此生命与营养密不可分。

没有生命当然谈不上营养，而没有营养也就没有生命了。

由于食物营养与人类健康紧密相连，与人民生活息息相关，因而也就显得十分重要。

这是因为在诸多的环境因素中，对人类健康影响最重要、最关键的还是饮食环境，食物营养是最主要、最根本、最经常起作用的，是生命的物质基础。

“民以食为天”是中国自古至今的饮食理论，它正确地反映了食物营养对人类健康与社会发展的重要影响和突出地位。

美国人类学家阿莫斯图(F.F.Armesto)曾这样说过：“食物完全有资格成为世界上最重要的物资，‘民以食为天’的说法一点也不为过。

”近代营养科学传入中国还只有一百多年。

然而已成为我国当今营养科学的主流，成为指导人们饮食生活的重要学科。

2004年10月12日卫生部公布的“2002年中国居民营养与健康现状报告”中指出：中国超重和肥胖人口2.6亿；高血压人口1.6亿；血脂异常人口1.6亿；血糖受损人口4000万。

这些数字已经向我们敲响了警钟！

现代非传染性慢性疾病的发病率正在快速上升，人类健康正受到这些疾病的威胁！

引起高血压、高血脂、高血糖、心脏病、癌症这些疾病的首要原因是不合理的膳食结构和不科学的生活方式违背了人的生存规律和自然规律！

## <<食中珍品>>

### 内容概要

本套丛书所介绍的食物，都是人们一日三餐所离不开的。

全套书共12册，内容涉及粮谷、蔬菜、水果、豆类、肉类、蛋类、奶类、薯类、水产品、菌藻类、调味品及水的营养。

丛书的科学性、通俗性、针对性、实用性以及前瞻性，可使广大读者获得更多科学的营养知识。

当读过本丛书后，您很可能会改变您的饮食观念，建立起顺乎天地时序的多样、平衡、适量的膳食结构及科学、合理的生活方式，使自己的身体更加强壮、更加年轻、从而给自己带来健康！

热切盼望《餐桌上的营养学》丛书能成为我们获得健康养生的一把金钥匙，让我们共同关注现代的营养科学的发展，不断学习并应用现代营养科学知识，掌握自己生命健康的主动权，健康工作五十年。

<<食中珍品>>

作者简介

张箴，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、硕士生导师，中国老年学学会老年食品与营养专业委员会常务副主任，中国老教授协会农业专业委员会理事。

长期从事食品微生物学、发酵食品学等学科的教学工作，曾主持或参加国家科委和农业部多项重点研究项目，参加编写《益生菌——基础与运用》等多部专著和教材，曾获得农业部、北京市等科技进步二、三等奖，享受政府特殊津贴。

## &lt;&lt;食中珍品&gt;&gt;

## 书籍目录

- 开篇 营养素知识ABC 1. 水 2. 蛋白质 3. 脂类 4. 碳水化合物 5. 维生素 6. 矿物质
7. 膳食纤维— 菌藻食品——人类健康的益友 (一) 食用菌 1. 人类利用食用菌的历史  
2. 食用菌的营养价值 3. 食用菌的保健和食疗作用 (二) 藻类食品 (三) 益生菌 1.
- 什么是益生菌 2. 何谓益生先 3. 合生元 4. 益生菌对人体健康有什么好处二 主要的食  
用菌 (一) 食用菌的营养和保健成分及其与人类健康的关系 1. 食用菌中的白马王子——双孢  
菇 2. 食用菌皇后——香菇 3. 小小“不倒翁”——草菇 4. 物美价廉的平菇 5. 多  
姿多彩的金针菇 6. 食用菌中的“黑珍珠”——木耳 7. 滋补佳品——白木耳(银耳) 8.  
草原仙女——口蘑 9. 美丽的“新娘”——竹荪 10. 菌中佳品——松口蘑(松茸) 11.  
远看似猴近看非猴——猴头菌 12. 一个令人害怕的名字——毛头鬼伞(鸡腿菇) 13. 侧耳  
之王——杏鲍菇 14. “天山神菇”白灵菇 15. 食药兼新秀——姬松茸(巴西蘑菇) 16.  
“中华神菇”——茶树菇 17. 菌中之冠——鸡(土从) 18. 外貌“与众不同”的羊肚菌  
19. 云南特产——干巴菌 20. 美味牛肝菌 21. 鸡油菌 22. 滑菇 23. 又一来自国  
外的食用菌新秀——大球盖菇 24. 金福菇 25. 侧耳新品——秀珍菇 26. 似花不是花的  
食药菌——灰树花三 藻类食品四 益生菌食品与益生酶五 附录后记

章节摘录

3.食用菌的保健和食疗作用食用菌除了美味可口、营养丰富，是人们餐桌上的美味佳肴外，大多数还具有保健和食疗功能，是天然药物的重要组成部分。

国际蕈菌生物技术服务中心主任、香港中文大学张树庭教授将食用菌的价值概括为“可食、可补、可药”。

我国利用食用菌食补食疗、防病治病的历史极为悠久，2000多年前的《神农本草》就记载了灵芝、猪苓等10余种真菌药物；明代的《本草纲目》收录了真菌药40余种。

1974年，刘波教授编著的《中国药用真菌》收录了78种药用真菌，1978年再版时增至117种；应建浙等人编著的《中国药用真菌图鉴》收录了272种具有保健和食疗作用的真菌。

国内外对于药用真菌药效成分及功能的研究目前主要集中在多糖、萜类化合物、生物碱等方面。

每年有数百篇论文发表。

已知食用菌有如下食疗保健作用。

## 后记

原中共中央书记处研究室研究员、我国著名营养问题专家、中国保健食品协会名誉会长、中国学生营养促进会名誉会长于若木老人自上世纪80年代以来一直致力于国民营养事业和营养科普教育事业。我社在出版《中国营养丛书》(1990年)和《膳食与健康丛书》(1999年)两套图书时,邀请于老担任主编,于老不仅欣然应允,而且每一次都参加丛书的编写讨论会,提出了许多宝贵的建议,给予我们极大的帮助和支持。

这两套丛书的出版产生了很好的社会反响,其中《中国营养丛书》荣获第四届中国图书奖二等奖,有力地推动了我国营养科普读物的出版浪潮。

本套丛书在策划期间,我们准备再一次请于老担任丛书主编。

虽然于老年事已高,又时值老人家忙于陈云同志诞辰100周年的纪念活动,但于老仍欣然答应,对普及营养学知识的关切之情溢于言表,让我们深受感动。

不幸的是老人家不久后便病倒,于2006年2月28日逝世。

于老的逝世是中国营养学界的损失。

现在这套丛书正式出版了,我们希望此套丛书能积极推动我国营养科普事业的发展,以此告慰于老在天之灵,并表达我们的崇敬之情。

北京师范大学出版社2007年3月

<<食中珍品>>

编辑推荐

《食中珍品:菌藻的营养》由北京师大出版社出版。



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>