

<<饮食营养与安全>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与安全>>

13位ISBN编号：9787502769765

10位ISBN编号：7502769765

出版时间：2008-3

出版时间：海洋

作者：徐澄清

页数：181

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>

<<饮食营养与安全>>

内容概要

随着国家经济的发展，人民生活水平的提高，解决了温饱的人们开始关注自身的健康。而越来越多的科学研究证实，一个人的健康和寿命既受先天遗传因素的影响，更和每个人的生活方式，尤其是饮食营养和饮食的卫生安全等密切相关。

本书从人们日常生活中关注的饮食营养与卫生安全问题入手，深入浅出地把营养的基础知识和饮食的卫生安全措施融入其中。

由小问题说开去，试图解开一些疑惑，解答家庭生活中经常碰到的相关问题。

因此，在内容上力求广泛，有100多个题目，分为饮食营养篇和饮食安全篇。

在编写上注意科学性、通俗性和实用性，力求文字简单明了，讲清道理，并在实际中可操作。

使具有一般文化水平的读者都能看得懂，用得上，把它作为家庭健康书架的必备。

<<饮食营养与安全>>

作者简介

徐澄清，营养专家。

毕业于北京医科大学营养与食品卫生专业，从医近40年，在北京大学人民医院主管营养工作16年，现任北京五洲女子医院健康管理中心主任，九三北京市委讲师团成员。

从20世纪90年代开始从事饮食营养与健康的科普宣教工作，在《大众医学》、《京华时报

<<饮食营养与安全>>

书籍目录

- 饮食营养篇 什么是营养和营养素？
- 什么是生命的基础？
- 什么是合理的饮食结构？
- 蛋白质吃得越多越好吗？
- 为什么说“糖”是人体动力的主要来源？
- 食物是怎么变成“热量”的？
- 为什么猪肝能治夜盲症？
- “脚气病”与饮食有关吗？
- 缺少什么会牙龈出血？
- 荤油、素油有什么区别？
- 我们需要补钙吗？
- 喝水有那么重要吗？
- 如何科学喝水？
- 春天里的天然保健品——食用菌 酷热夏季，怎么安排饮食好？
- 秋天里，如何用食物防“燥”？
- 冷天吃什么东西抗寒好？
- 口重（吃盐多）与健康有关系吗？
- 吃生蒜、生葱好吗？
- 喝汤更有营养吗？
- 为什么鸡蛋最好不要生吃？
- 螃蟹和柿子能一块吃吗？
- 玉米、红薯过时了吗？
- 饮食中如何防止铅中毒？
- 食物能排毒吗？
- 选择保健食品时应注意哪些问题？
- 怎么保全食物中的营养素？
- 怎样吃蔬菜和水果最有营养？
- 膳食如何防治疾病？
- “吃”与乳腺癌 食物也能降压吗？
- 有降胆固醇的食物吗？
- 怎么吃能预防“中风”？
- 吃什么能预防经期贫血？
- 吃什么能防龋齿？
- 怎么吃更漂亮？
- 感觉劳累了，吃些什么？
- 越胖越富态吗？
- “酸儿辣女”有道理吗？
- “月子”里一直要喝红糖水吗？
- “月子”里吃鸡蛋越多越好吗？
- ……饮食案例篇

<<饮食营养与安全>>

章节摘录

饮食营养篇什么是营养和营养素？

营养是指人体摄取、消化、吸收和利用食物中营养物质以满足机体生理需要的生物学过程。

简单地说就是吃食物满足自身营养物质需要的过程。

营养素是食物中经过消化、吸收和代谢能够维持生命活动的物质。

已知人体必需的营养素有42种，分为六大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。

另外，还有被称为第七大营养素的膳食纤维。

根据所含营养成分的不同，食物可分为五大类。

(1) 谷类和薯类。

谷类包括米、面、杂粮。

薯类包括土豆、红薯、木薯等。

主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及8族维生素。

(2) 动物性食物。

动物性食物包括肉、禽、鱼、奶、蛋等。

主要提供蛋白质、脂肪、矿物质和8族维生素。

(3) 豆类及其制品。

豆类及其制品包括大豆及其干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和8族维生素。

(4) 蔬菜水果类。

蔬菜水果类包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果和各种水果等，主要提供维生素C、胡萝卜素、矿物质和膳食纤维等。

(5) 纯热能食物。

纯热能食物包括动植物油、淀粉、糖和酒类，主要提供能量。

植物油还可提供维生素E和人们所需的必需脂肪酸。

膳食安排应该遵照“营养、卫生、科学、合理”的原则，不脱离中华民族传统饮食基础，即坚持以谷类食物为膳食主体，适当增加动物性食物，提高优质蛋白质的摄入比例，从营养着手全面提高身体素质。

什么是生命的基础？

从原始的单细胞到人体组织器官，一切有生命的地方都有蛋白质。

蛋白质是生物细胞最重要的组成物质，是生命活动的物质基础。

人体中蛋白质的总量仅次于水分，成年人平均含量为16.3%。

直到19世纪，有机化学发展后，人们才开始逐步认识蛋白质，知道蛋白质是由许多氨基酸聚合而成的生物大分子化合物。

蛋白质不仅是构成人体细胞和组织的“建筑材料”，能够更新和修补人体组织，促进生长发育。

蛋白质还以多种形式参与人体内的多种生理活动，并总是处于不断地合成与分解的新陈代谢过程中。

近代生物学研究还表明蛋白质在遗传信息的控制、细胞膜的通透性以及高等动物的记忆、识别等方面都起着重要作用。

<<饮食营养与安全>>

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>