

<<维生素与矿物质>>

图书基本信息

书名：<<维生素与矿物质>>

13位ISBN编号：9787505721166

10位ISBN编号：750572116X

出版时间：2006-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：[英]阿曼达·厄塞尔

页数：127

译者：吕奕欣

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>

<<维生素与矿物质>>

前言

现代社会节奏快，人们的生活压力大，由于不健康的生活方式、不合理的膳食结构以及缺乏适当运动，人类面临慢性退行性疾病的威胁，并且，相应病症也呈现全球性增高趋势。

据统计，世界上三分之二的疾病与饮食有关，而营养干预是慢性病综合防治的基础，治疗的关键在于，在良好生活方式的前提下，建立合理的膳食结构。

北京时尚博闻公司引进英国DK版权的这套“时尚健康管理丛书”，内容丰富，涵盖了中医学、现代医学、中药学、营养学以及“非营养素”化合物，即植物化学成分的研究，扩展了营养治疗的领域。其内容权威，观点具有独到之处，行文生动易懂，不仅对于普通读者具有日常生活饮食、营养、保健方面的切实指导意义，对于营养学专监人士，也具有相当的参考价值。

该丛书用一定篇幅涉及慢性疾病的发生，并提供了较新的研究成果，科学地证实了饮食中富含植物性食物与降低慢性病发病率的密切关联，这也是目前国内外专家极力提倡膳食中增加蔬菜、水果摄入量的理论依据。

同时，丛书作者还客观地强调，蔬果虽能提供独特的植物化学成分，但只是平衡膳食的一部分。

一个健康的多样化的包括五大类食品合理搭配的组合，才是平衡膳食的标准，才能保持身体健康。

自由基学说的普及，使人们明白人体内若出现过多自由基，会造成机体细胞损害，这是促进衰老、诱发病患的根源。

科学合理的膳食，可以减少自由基的侵害、延缓衰老、预防疾病的发生。

植物性食物一直被认为是理想的、最佳的抗氧化物质来源，本丛书甚至将植物性食物定义为“自由基斗士”。

在此，特别推荐《优质营养素》及《维生素与矿物质》二书，希望广大读者能从中获益。

《药用植物》一书精选了66种中草药，采用相当篇幅对其疗效、适应症、服用方法、制剂以及注意事项等要点作了介绍，有助于我们进入西方国家中草药的学习领域，掌握其使用中草药的经验。

《排毒》一书明确提出身体排毒疗程三阶段以及与其相对应的排毒食品的选择，为读者提供了简单可行的排毒方案，有很好的参考价值。

读者可通过本书，重新认识人体的新陈代谢、自我调整。

《顺势疗法》所介绍的治疗手段，是以“同类相治”的方式，达到调正体质的目的。

顺势疗法认为，调节身体自愈能力的“生命力”维持身心的平衡，即是健康的来源。

但是需要注意的是，运用此疗法，特别是选用以毒攻毒的砒霜、蜘蛛、蛇毒、汞等剧毒药物，一定要严格遵守医嘱，避免发生难以挽救的副作用。

对于大多数健康的现代人而言，消除每天的疲倦感，保持旺盛的精力和饱满的情绪，恐怕是最普遍的愿望。

您不妨可以读一读《增强活力》这本书，相信它会帮助您对“生命能量”有个新的认识。

适当的营养素、运动和精神调节可以使人发挥潜能，本书提供的恢复能量计划可以为忙碌辛苦的上班族助一臂之力。

在目前坊间众多保健书籍当中，这套丛书脱颖而出，在专业性和普及性两个方面都堪称优秀，有实用价值，可供各阶层群众阅读。

希望各位读者根据不同个体的生理、病理状态，具体分析，取舍用之。

中华医学会北京分会 营养学会主任委员 同仁医院营养科主任营养师 鲁纯静 教授 2005.8

<<维生素与矿物质>>

内容概要

本书作者以简单实用为目标，针对现代人缺乏活力的问题，提供许多简单的方法，让你从增强活力的过程中，拥有充实丰富的生活。

用活力量表理清自己缺乏活力的项目和原因，量身订做自己的活力计划。

31种食物和4大类营养滋补品让你增强活力、提高免疫力。

18种提升活力、丰富生活的方法。

5日计划和5种特殊计划调整你的活力。

<<维生素与矿物质>>

作者简介

莎拉·布鲁尔博士，英国知名的医生作家，专长是生殖泌尿医学、性爱健康、营养学和辅助性治疗。著作数十种，定期在报章杂志和网络发表文章，曾获得许多奖项。

<<维生素与矿物质>>

书籍目录

自序能量是什么？
增强活力活力计划名词释义

<<维生素与矿物质>>

章节摘录

书摘营养滋补品及营养研究 餐后吃一颗营养补充片似乎就可以获得均衡的植物化学成分，但是要维持均衡营养可没那么简单，摄取过多与不足都会对身体造成伤害。

现在无论是在商店、杂志或网络，都可以看到越来越多各式各样的植物化学成分营养滋补品，目前最受欢迎的种类包括了类胡萝卜素、槲皮素、异黄酮、大蒜精、朝鲜蓟、红酒萃取物、植物酵素及果寡糖。

了解营养研究 就如同本书第二部分所介绍的，每一种植物化学成分都具有促进人体健康的生物功能，不过我们还需要更多的研究，才能证实这些成分制成的营养滋补品是否真的有效，如果答案是肯定的，那么服用方式、服用量以及受益者，都必须加以明确界定。

安全至上，营养品服用过量也会产生不良影响。

曾经有许多研究证实，让男性吸烟者每日服用30毫克高剂量的β-胡萝卜素，肺癌发生的几率反而增加了，而研究人员原本希望能证明β-胡萝卜素有助减低肺癌发生率，虽然研究计划宣告失败却因此证明，具有抗氧化效果的维生素或植物化学成分，如果使用过量，也可能会成为具有潜在性破坏作用的氧化前身(108-109页)。

目前我们需要的是一个规范良好的健康营养品市场，让消费者可以获得充分的信息。

相信如果持续不断地研究下去，这些现在还不知道正确用途的营养品终有一天会被当成疾病防治的处方药。

在此之前，我们还是要对未经研究证实的营养品保持谨慎的态度；如果您正在服用药物，在服用任何营养品之前也请先征询医生的同意。

无论如何，还是请切记，天然食物能提供兼具美味与植物化学成分和营养素。

P28插图

<<维生素与矿物质>>

媒体关注与评论

书评你对花青素、儿茶素了解多少？

你知道茄红素经过加热后才好吸收吗？

哪些优质营养素抗氧化的功能比维生素C和维生素E更高？

中华医学会北京分会，营养学会主任委员，同仁医院营养科主任营养师，鲁纯静教授推荐。

<<维生素与矿物质>>

编辑推荐

优质营养素指的就是“植物化学成分”，虽然不是必需营养素，但它具有防癌、抗老化和预防心脏病等神奇力量。

你对花青素、儿茶素了解多少？

你知道茄红素经过加热后才好吸收吗？

哪些优质营养素抗氧化的功能比维生素C和维生素E更高？

如果你不了解这些，不用担心，本书介绍了4大类30种主要的优质营养素，分类说明各类优质营养素对人体的益处，及容易为人体所吸收利用的方式，为您的健康保驾护航！

优质营养素指的就是“植物化学成分”，目前已知至少有12000种，虽然不是必需营养素，但自20世纪80年代起，它的防癌、抗老化和预防心脏病等神奇力量，已逐渐得到证实。

介绍4大类30种主要的优质营养素，分类说明各类优质营养素对人体的益处，及容易为人体所吸收利用的方式。

精选66种富含优质营养素的食物，说明营养价值，教你如何选购保存，并提供多种烹调建议。

采用清晰的条列及表列方式，针对不同人生阶段和各类疾病，具体提出实用建议及注意事项。

<<维生素与矿物质>>

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>