

<<这样吃最营养>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最营养>>

13位ISBN编号：9787506034852

10位ISBN编号：7506034859

出版时间：2009-5

出版时间：东方

作者：约翰·D·基尔申曼

页数：152

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>

## <<这样吃最营养>>

### 内容概要

约翰·D·基尔申曼刚过完50岁生日就开始了营养学的研究。

当时，他的身体状况有点不尽如人意，这促使他从繁忙的工作中解脱出来，去思考为什么自己刚到这个年纪身体就开始变坏。

怀着这样的目的，基尔申曼开始了营养学的研究工程，并由此完成了他的这本人生第一部著作。

1971年，在明尼苏达州的明尼阿波利斯市，基尔申曼召集了一批医疗和健康领域的专家。

基尔申曼经过历时两年的研究，查阅了数以千计的图书之后，最终独立出版了这本书，该书被许多健康食品商店尊为“营养圣经”。

基尔申曼深知，如果想通过这本书使更多的人受益，就必需找一家有国际影响力的出版商出版。

所以后来就有了与NutritionSearch, Inc以及McGraw-Hill的合作。

多年过去了，基尔申曼与这些知名公司的合作关系依然牢固，其印数已超过400万册。

今天，该书的第6版业已成功出炉。

## <<这样吃最营养>>

### 作者简介

约翰·D·基尔申曼是美国人，他50岁时开始研究营养学，作此研究的初衷是自己并不乐观的身体状况，这一现实因素促使他思考关于健康的问题。

本书（包括：1.《这样吃不生病》；2.《这样吃能治病》；3.《这样吃最营养》）是作者的第一部著作。

1971年，约翰·D·基尔申曼在

## &lt;&lt;这样吃最营养&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 食物表 1.有药理作用的食物 2.酸性和碱性食物 3.富含营养素的食物 具有镇痛、抗菌、抗癌和抗凝作用的食物 含水杨酸、具有抗氧化、抗病毒、降胆固醇和起镇静作用的食物 酸性和碱性食物 富含维生素A、维生素B1、维生素B2的食物 富含维生素B。、维生素B1、维生素B12的食物 富含生物类黄酮、生物素和氯化物的食物 富含维生素C、维生素D、维生素E和维生素K的食物 富含钙、胆碱、氯和碘的食物 富含铬、钴、辅酶Q10和铜的食物 富含叶酸、肌醇、铁和钾的食物 富含L肉毒碱、L氨基甲硫基丁酸、L牛磺酸和L色氨酸的食物 富含镁、锰、钼和烟酸的食物 富含本多生酸(维生素B5)、对氨基苯甲酸(PABA)、磷和植物营养素的食物 富含多酚、硒、钠和硫的食物 富含不饱和脂肪酸、钒、锌的食物第二章 食物营养成分表 (a)换算表 (b)表格里的缩略语和符号 推荐膳食摄入量表 (a)膳食营养素参考摄入量:个体推荐摄入量 (b)膳食营养素参考摄入量:个体推摄入量 食物营养成分表 食物种类 饮料 干酪 奶油 奶油、冰冻甜点、牛奶 牛奶 牛奶、酸奶酪 酸奶酪、蛋类 油脂类 水果和果汁 谷物 面包 面粉 豆类 牛肉 羊肉 猪肉 小牛肉 小牛肉 猎物 午餐肉和香肠 坚果类 鸡 鸡、鸭、鹅 鹅 火鸡 猎物 海产品和海藻 海产品和海藻 蔬菜和蔬菜汁

## &lt;&lt;这样吃最营养&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 食物表1.有药理作用的食物表1.1为了具有镇痛、抗菌、抗癌和抗凝作用的食物。表1.2为含水杨酸、具有抗氧化、抗病毒、降胆固醇和起镇静作用的食物等，食物种类非常丰富，所含营养的含量分析也很专业、全面。

关于各种食物的药理作用的更多信息可以从美国农业部（USDA）和天然食品警示数据库（NAPRALERT）得到，这一数据库位于芝加哥的伊利诺伊大学，涵盖超过1万项研究结果。

12酸性和碱性食物表1.3按酸性或碱性递减次序排列。

但对于某些食品属于哪个类别的问题，专家仍有分歧，有些营养师推荐平衡食品，指那些既不非常酸性又不非常碱性的食物，为第三类食品，这类食品为本表内靠下方的食品。

至于乳制品属于哪类食品有不同意见。

乳制品在某些营养系统称为。

缓冲”食物，另一些则称为微酸食物。

食物分类是根据它代谢留下的碱性或酸性残滓，而不是它最初的含酸量。

比如，味酸的酸性柠檬属于碱性水果，因为它们最终留下碱性残滓，尽管饮用的柠檬水首先增加胃酸。

一般来说，典型的西方食品均为酸性食物，所以多数西方人需要进食碱性食物。

请注意，纯天然的完整食物比精制食物碱性大。

3.富含营养素的食物若需要增加特殊营养素的摄入，可参考表1.4 ~ 1.15的食物营养素指南。

这些食物是特定维生素和矿物质的丰富的来源。

## <<这样吃最营养>>

### 编辑推荐

依据最新研究成果，《这样吃最营养》为您提供了最可靠的信息：尤其关于维生素和矿物质的神奇效果。

您所需要了解的，就在《这样吃最营养》中。

其实，保持和促进健康很容易！

约翰·D·基尔串曼已帮助数以百万计的人依照正确的营养学知识，实现了更长寿、更健康的目标。

让你幸福、健康、年轻，更长寿！

吃得对活得长有药理作用的食物。

酸性和碱性食物。

富含营养素的食物。

专业、全面的食物营养成分表。

能帮助您365天营养充分的“食物大派对”。

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>