

<<食物养生使用手册>>

图书基本信息

书名：<<食物养生使用手册>>

13位ISBN编号：9787506285407

10位ISBN编号：7506285401

出版时间：2007-8

出版时间：北京世界图书出版公司

作者：王强虎

页数：350

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>

<<食物养生使用手册>>

内容概要

《食物养生使用手册》通过通俗易懂，深入浅出的文字详细介绍了人们正常生活所需要的营养物质、基本的饮食原则、各种食物的性能与应用以及它们的相克与搭配、四季养生、饮食治病的很多知识，以期大家全面了解自己每天所必需的营养有所帮助，是一本不可多得的居家养生的好书。

《食物养生使用手册》内容包括：食物养生与四气五味，食物养生与食物营养，蔬菜篇，果实篇，菌藻篇，肉食篇等。

<<食物养生使用手册>>

书籍目录

第1章 食物养生与四气五味食物养生的寒热温凉科学认识食物的五味功用食物养生重在五味调和第2章 食物养生与食物营养饮用水是价廉的营养素维持生命的维生素矿物质须从食物中摄取食物中的糖类物质了解食物中的蛋白质脂类是人体的主要能源第3章 蔬菜篇胡萝卜白萝卜白菜圆白菜韭菜茼蒿油菜黄瓜西红柿菜花青椒茄子扁豆豌豆茼蒿苦瓜木耳菜芹菜菠菜香椿蔓菁马齿苋空心菜黄花菜香菜莲藕蒜苗黄豆芽绿豆芽竹笋芦笋荸荠南瓜冬瓜洋葱大葱红薯山药魔芋马铃薯佛手瓜百合豆薯芥菜第4章 果实篇苹果梨西瓜甜瓜桃猕猴桃芒果香蕉樱桃杨梅柠檬山楂橘子杏子白果栗子大枣石榴荔枝葡萄莲子李子梅子枸杞子腰果开心果南瓜子柿子核桃枇杷无花果罗汉果草莓桑葚菠萝柚子葵花子椰子松子沙棘果花生柑子榴莲桂圆甘蔗芝麻薏苡仁第5章 菌藻篇金针菇黑木耳银耳蘑菇灵芝香菇紫菜龙须菜冬虫夏草第6章 肉食篇猪肉猪肝猪蹄猪血猪心猪肺猪腰猪肚牛肉羊肉乌鸡肉柴鸡肉鸭肉狗肉鸽肉兔肉驴肉麻雀肉鹌鹑肉第7章 水产篇鳝鱼鲤鱼草鱼鲫鱼青鱼鲢鱼带鱼黄鱼鳗鲡鱼对虾海米螃蟹甲鱼乌龟田螺蛤蜊海参鱿鱼墨鱼海蜇海带泥鳅淡菜牡蛎第8章 调味品篇辣椒花椒胡椒桂皮小茴香大茴香生姜芥末食盐红糖白糖冰糖蜂蜜香醋酱油料酒味精大蒜第9章 粮油篇粳米糯米小米小麦大麦荞麦玉米黑米薏米高粱黄豆赤豆绿豆黑豆蚕豆扁豆豇豆色拉油香油花生油玉米油大油牛油橄榄油菜子油豆油豆腐豆浆第10章 奶蛋酒水篇牛奶羊奶鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋鸽蛋白酒啤酒葡萄酒咖啡茶附录常见食物作用功效表常见食物养生作用表常见食物的养生功效参考文献

<<食物养生使用手册>>

章节摘录

第2章 食物养生与食物营养 为了维持生命和身体各部分的正常活动，人们必须每天食用一定数量的食物。

这些食物为我们提供了身体所需的各种营养素，而这些营养素是人体生存和生长发育的物质基础，即糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水，其中糖类、脂肪、蛋白质又是最为主要的三大产热营养素。

这些营养素为人体提供一切生命活动所需的基本营养和能量。

每一种营养素的过量和缺乏以及营养素之间摄入的不平衡，皆不利于人体的健康。

饮用水是价廉的营养素 水是生命之源，是维持机体正常功能的必需物质，中医认为，水有“助阳气，通经络之功用”。

现代营养学认为：水是构成人体细胞和组织的重要成分。

水占成人体重的65%，脑组织大约含水分85%，血液含水高达90%。

人体每个细胞都含有水分，一旦缺水，细胞的功能就会受到影响甚至失活，如果3天没有补充水分，性命恐怕难保。

因此说，水是维持人体生命的极其重要的营养素。

水是人体内一切代谢反应的媒介。

人体组织是一个水环境，体内的一切代谢活动都是在有水的环境中进行的，离开了水一切代谢活动将无法进行。

水是输送养分和排泄废物的载体，人体吸收的各种营养物质必须溶解在水里才能运送至身体各个部分的组织和细胞，同时，组织和细胞产生的代谢废物及有害物质也必须要通过水才能运送至排泄器官（如肺、肾、皮肤等）。

若摄入量不足，就不能顺利地排出有害物质。

此外，水还具有调节体温和润滑等作用。

维持生命的维生素 维生素是人体不可缺少的一种营养素，是“维持生命的元素”。

从最基本的生物化学概念来看，它们是这样一类有机物：在人体内的含量很小，但生理作用很大，因为它们参与人体物质与能量代谢，调节广泛的生理与生化过程，从而维持了人体正常的生理活动。

人体中如果缺少维生素，就会患多种疾病。

因此，有人把维生素称做“生命催化剂”。

现在维生素已是一个大家族，它的种类很多。

这些维生素的结构复杂，理化性质和生理功能各不相同，因此很难用传统的化学结构和功能来分类。

通常按其溶解性可分为两大类：（1）脂溶性维生素主要包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。

其在人体肠道内的吸收与脂肪存在密切的关系，吸收后可在体内储存，过量则容易中毒。

（2）水溶性维生素 主要包括维生素B1、维生素B2、泛酸、烟酸、维生素B6、生物素、叶酸、维生素B12、维生素C。

这些水溶性维生素极易为机体吸收，但具有吸收后不能储存的特点，当组织溶解量达到饱和后，多余的可随尿排出，一般不会造成中毒。

矿物质须从食物中摄取 （1）矿物质的概念矿物质又称无机盐。

人体所含各种元素中，除碳、氢、氧、氮主要以有机化合物形式存在外，其他各种元素无论含量多少统称为矿物质。

矿物质按各种元素在人体内含量的不同，可分为常量元素和微量元素。

常量元素是指占人体总重量的0.

01%以上的元素，包括碳、氢、氧、磷、硫、钙、钾、镁、钠、氯等10种，它们构成机体组织，并在体内起电解质作用。

微量元素是一个针对常量元素的相对概念，是指占总体重0.

<<食物养生使用手册>>

01%以下的元素，主要有铁、铜、锰、锌、碘、硒、铂、铬和钴。

微量元素顾名思义，具有两方面的含义，一是指含量很少，二是指人体对它们的需要量很少，但不可缺少。

还有的营养学家根据人体对微量元素的需求情况，又将其分为必需微量元素和非必需微量元素。

(2) 矿物质的作用 营养学家说，矿物质在生命过程中所起的作用却是不可估量的，因为宇宙间的一切物质，无论是有生命的还是无生命的，都是由元素参与构成的，尤其是矿物质，它参与人体组织构成和功能完成，是人体生命活动的物质基础。

矿物质与有机营养素不同，它们既不能在人体内合成，除排泄外也不能在体内代谢过程中消失。

所以科学家说从生命诞生的第一天起，人体中就具有形成和溶解参与新陈代谢的各种矿物质，它们会伴随我们每个人度过一生，也就是说矿物质是人体不可缺少的。

食物中的糖类物质 1。

糖类的概念 什么是糖？

可能有人觉得奇怪，这样的问题还需要问吗。

其实大多数人理解的糖和营养学中所说的糖还真的不相同。

具体来说糖的概念有广义和狭义之分。

广义的糖是指各种可消化的糖类，包括有甜味的糖和没有甜味的淀粉，平常我们吃的主食如馒头、米饭、面包等都属于广义的糖类物质；狭义的糖是指精制后的白糖、红糖、冰糖和糖浆等。

在营养学上广义的糖和蛋白质、脂肪一起被称为人体最主要的三大营养素。

在结构上糖类物质由碳、氢、氧三种元素组成，其中氢和氧之比为2：1，与水相同，所以糖类物质又被称为碳水化合物。

2。

糖类的作用 (1) 糖的主要功能是供给能量人体所需能量的70%是由糖氧化分解提供的。

人体内作为能源的糖主要是糖原和葡萄糖，糖原是糖的储存形式，在肝脏和肌肉中含量最多；而葡萄糖是糖的运输形式。

也是糖的直接使用形式。

(2) 糖是组织细胞的重要组成成分如核糖和脱氧核糖是细胞中核酸的组成成分，糖与脂类形成的糖脂是组成神经组织与细胞膜的重要成分，糖与蛋白质结合的糖蛋白具有多种复杂的功能。

(3) 糖是维持心脏和神经系统正常活动不可缺少的物质血糖低下可导致乏力头晕，严重者甚至会昏迷、死亡。

平时膳食中糖含量的缺乏，将导致全身无力、疲乏、心悸、脑功能障碍等产生头晕，严重者会导致低血糖昏迷。

糖具有解毒作用，当肝糖原贮存充足时，肝脏对毒物有很强的解毒作用。

糖摄入充足时，可防止人体酮中毒的发生。

(4) 糖有利于蛋白质发挥作用 由于有充足的糖存在，体内有足够的热能，因此无须动用蛋白质产热，有利于充分发挥蛋白质特有的生理功能。

(5) 糖类中的纤维素、果胶等物质由于能刺激肠道的蠕动，有利于消化、吸收与排便。

了解食物中的蛋白质 1。

蛋白质的概念 蛋白质是构成生命的物质基础，一切细胞和组织都由蛋白质组成。

生命的产生、存在与消亡无一不与蛋白质有关，蛋白质是生命存在的形式，也是生命的物质基础。

蛋白质由一个个氨基酸相连接形成，氨基酸之间又通过一种叫肽键的结构环环相扣。

氨基酸以不同数目、不同顺序及空间结构连接，构成种类繁多、千差万别的蛋白质，这些蛋白质在人体内发挥它们各自不同的作用。

蛋白质在体内到底发挥什么样的作用呢？

2。

蛋白质的作用 (1) 人体是由细胞组成的，而蛋白质是构成细胞的主要成分之一。

蛋白质决定着细胞的形态和结构，这也就是蛋白质在人体“建设”中的构成作用。

婴幼儿、儿童和青少年的生长发育都离不开蛋白质。

<<食物养生使用手册>>

即使成年人的身体组织中，蛋白质也在不断地分解、合成，并更新。例如，小肠黏膜细胞每1~2日即更新1次，血液红细胞每120日更新1次。身体受伤后的修复也需要依靠蛋白质。

(2) 体内新陈代谢过程中起催化作用的酶，调节生长、代谢的各种激素以及有免疫功能的抗体都是由蛋白质构成的。

此外，蛋白质对维持体内酸碱平衡和水分的正常代谢也都有重要作用。

(3) 虽然蛋白质的主要功能不是供给能量，但当食物中蛋白质的氨基酸组成和比例不符合人体的需要，或摄入蛋白质过多超过身体合成蛋白质的需要时，多余的食物蛋白质就会被当做能量来源氧化分解放出热能。

脂类是人体的主要能源 1。

脂类的概念 脂类是脂肪和类脂的总称，是不溶于水而易溶于有机溶剂的化合物。

其中，脂肪主要是指甘油三酯，即由甘油与高级脂肪酸化合而成的各种脂肪，由于其熔点的不同而在常温下有些呈液体状，如我们食用的菜子油等，有些则呈固体。

类脂，则包括由单纯脂加上磷酸等复合而成的磷脂（甘油磷脂和鞘磷脂）、与糖类结合而成的糖脂（脑苷脂和神经节苷脂）、脂蛋白、胆固醇及胆固醇酯（胆固醇与脂肪酸结合）等一类化合物。

2。

脂类的作用 对于人体，脂类起着重要的作用：一是最佳的能量储存方式，如1克脂，不仅体积比1克糖小，而且能量高达39。

06千焦（9。

3千卡），糖仅为17。

22千焦（4。

1千卡），从而在必要时提供人体大量热量。

二是构成生物膜的主要成分。

三是协助脂溶性维生素的吸收，提供必需脂肪酸。

必需脂肪酸是指人体需要但自身不能合成，必须靠食物提供的。

四是调节体温，保护内脏。

如大网膜保护腹腔脏器，皮下脂肪保温。

五是参与生物信号的传递，如固醇类激素可激发一些酶的活性。

在人体中，各种脂类必须保持合理的组成成分、结构和动态平衡，并参与蛋白质、糖等其他营养素的作用，方能充分发挥其有效、有益的作用。

一些脂类如甘油三酯、胆固醇过多，高密度脂蛋白低，而低密度脂蛋白高则可起有害作用，易导致心、脑、肾血管的硬化。

……

<<食物养生使用手册>>

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>