

<<食物决定健康>>

图书基本信息

书名：<<食物决定健康>>

13位ISBN编号：9787508266657

10位ISBN编号：750826665X

出版时间：2011-2

出版时间：金盾出版社

作者：王强虎 编

页数：294

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>

<<食物决定健康>>

内容概要

一说到治疗和预防疾病，人们首先想到的是各种药物及滋补品。

其实，我们平时吃的五谷杂粮、蔬菜、水果、肉类、鱼虾也是不错的“药物”。

本书详细介绍了五谷杂粮、蔬菜、水果、肉类、鱼虾的传统医药知识，现代营养学知识及食疗方，让人们学会用生活中常吃的五谷杂粮、蔬菜、水果、肉类、鱼虾去养生，防治疾病。

其内容科学实用，适合普通大众日常保健及常见病、慢性病的调养和防治。

<<食物决定健康>>

作者简介

王强虎，主任医师，全国针灸临床研究中心陕西中心副主任，国内著名养生专家。出版医学著作多部，其中有10部著作入选国家新闻出版总署一号工程，9部著作版权输出到中国港台地区，深受广大读者青睐。

<<食物决定健康>>

书籍目录

一、人体健康——食物功效营养

(一)传统医学食物营养篇

1. 五脏六腑的概念
2. 食物养生的寒热温凉四性
3. 食物养生的五味功效
4. 食物养生五色理论

(二)食物营养现代篇

1. 食物营养的宝塔
2. 饮用水是价廉营养素
3. 认识维持生命的维生素
4. 无机盐须从食物中摄取
5. 认识食物中的糖类物质
6. 了解食物中的蛋白质
7. 脂类是人体的主要能源
8. 膳食纤维
9. 膳食纤维对人体的作用

二、五谷杂粮——养生功效有差异

粳米
小米
糯米
小麦
大麦
荞麦
玉米
黑米
高粱
黄豆
赤豆
绿豆
黑豆
蚕豆
扁豆
豇豆
马铃薯
红薯
豆薯
芝麻
花生
板栗

三、蔬菜——食疗作用有区别

白菜
韭菜
莴苣
油菜
菜花

<<食物决定健康>>

青椒
茄子
豌豆
茼蒿
苦瓜
木耳菜
芹菜
菠菜
香椿
蔓菁
香菜
.....

<<食物决定健康>>

章节摘录

5.认识食物中的糖类物质 (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3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 糖的主要功能是供给热能。

人体所需热能的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。

糖是组织细胞的重要组成成分。

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。

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、脑功能障碍而产生头晕，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。

……

<<食物决定健康>>

编辑推荐

《食物决定健康》：食物是最好的药物，合理科学的饮食，可预防疾病，也可治疗疾病。吃健康从现在做起。

无论现在自己身体如何，如果从现在开始追求健康、科学的饮食理念，才能达到您终身追求的目标，健康长寿。

关爱健康，关爱生命，关爱自己。

<<食物决定健康>>

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>