第一图书网, tushu007.com

<<营养常识点点通>>

图书基本信息

书名：<<营养常识点点通>>

13位ISBN编号：9787509134405

10位ISBN编号：7509134404

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医

作者：邢群麟

页数：150

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

前言

人们都希望拥有健康的身体，健康是以营养为本。
身体健康都离不开食物营养。
研究表明，营养状况良好的母亲，她们所生的婴儿大部分健康状况良好；而营养不良的母亲所生的婴儿，则相反。
在各类人群中，注意营养可使许多疾病的发病率与死亡率下降。
如果不偏食，能做到合理营养的平衡膳食，就可以延缓衰老。
合理营养确能有效防治各种营养缺乏症和营养过剩症，以及诸多的常见病、多发病。
有关科学家对不同群体期望寿命调查的结果表明，从事营养工作者其平均寿命最长。
一个人的健康状况，取决于多种因素，包括先天的遗传因素，后天的营养、生活方式、卫生状况、气候环境、体育锻炼、精神状态、嗜好习惯等。
但在这些因素中对生命质量、寿命长短起作用最主要、最根本的仍是膳食营养。
所以说，营养为健康之本。
美味的食品并不都是富有营养的，对身体有益的；看似正确的饮食方式可能正在使我们食物中的营养白白流失；一日三餐的饮食，常常在我们的忽略与惯性下影响了身体对营养的摄取。
什么是营养？
什么样的食物才是营养的食物，怎么才能吃出营养来？
获得健康的秘诀又在哪里？
本书从营养常识、营养的来源、怎么吃才更营养、营养的搭配技巧各种食物不同人群的营养需求、一年四季如何养生、如何运用食疗配方防病治病、正确选择食物能保持魅力四射8个方面，365个膳食营养养生细节，讲述了通过膳食营养能助您健康。
只要在日常饮食中，重视膳食营养，就能减少疾病，提高生活质量，达到延年益寿。
请从本书开始，从最根本的营养开始，做自己的最佳营养师。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

什么是营养?本书从营养的基本常识、营养的来源、怎么吃才更营养、营养的搭配技巧、不同人群的营养需求、一年四季如何养生、如何运用食疗配方防病治病、正确选择食物能保持魅力四射8个方面，解答了365个营养养生问题，教您通过膳食营养保持身体健康。
本书内容涉及面广，语言通俗易懂，适合关注自身和家人健康的您阅读参考。

<<营养常识点点通>>

书籍目录

第1章 熟知营养基本常识 第一节 营养及营养素 1. 什么是营养 2. 营养为健康之本 3. 生命离不开七大营养素 4. 营养素在人体内的作用 5. 天然食物是营养素的最佳来源 6. 什么是营养不良 7. 不可忽略的营养缺乏信号 8. 人的生命活动离不开能量 9. 人体在不同状态下所需热量也不同 10. 热量的摄入与消耗应达到平衡 第二节 三大营养素 11. 为身体提供热量的三大营养素 12. 三大营养素的相互关系 13. 蛋白质——生命的标志 14. 蛋白质的生理功能 15. 蛋白质互补——食物巧搭配 16. 脂肪——热量的重要来源 17. 脂肪从哪里来 18. 脂肪摄取多少为宜 19. 什么是糖类 20. 糖类的生理功能 21. 糖类不足或过量时会怎样 22. 糖类日推荐量及食物来源 23. 什么是血糖 第三节 水与膳食纤维——人体的清道夫 24. 水是营养素吗 25. 水与健康的关系 26. 人体的清道夫——膳食纤维 27. 膳食纤维对人体的作用 28. 食用膳食纤维的三大误区 第四节 矿物质 29. 矿物质的生理功能 30. 钙元素，骨骼健康的基石 31. 铁元素，造血的重要原料 32. 锌元素，生长发育的催化剂 33. 钾元素，心脏健康的使者 34. 铜元素，铁的最佳搭档 35. 铬元素，新陈代谢的“润滑剂” 36. 碘元素，甲状腺健康的“卫士” 37. 钼元素，令你精气十足 38. 硒元素，防癌的“高手” 39. 磷元素，运转生命齿轮 40. 氟元素，牙齿的保护伞 41. 补充矿物质的饮食方案 第五节 维生素 42. 维生素有哪些特征 43. 为什么要补维生素 44. 维生素A，呵护你的眼睛 45. 维生素c，美丽健康之源 46. 维生素D，人体骨骼的护卫 47. 维生素E，留住美丽青春 48. 维生素K，止血“专家” 49. B族维生素，给你健康奇效 50. 叶酸，缓解压力、预防贫血 51. 食补维生素的规律 52. 别误解了维生素……第2章 营养来自哪里第3章 怎么吃才更有营养第4章 食物巧搭配第5章 不同人群的营养需求第6章 一年四季话营养第7章 求医不如求营养第8章 美人营养后记

章节摘录

所谓营养，就是人体从外界摄取食物，经过消化吸收，利用食物中身体需要的物质以维持生长发育等生命活动的整个过程。
一个人的整个生命过程都离不开营养，没有营养摄人，生命就会停止。
美国著名营养学专家、心理医生卡尔。
普非佛告诫世人：“我坚信，如果我们摄人适量的微营养物质，即滋养我们所必需的基本物质，大多数的慢性疾病就会消失。
”2.营养为健康之本健康不仅是指身体不生病，还包括生理上、心理上与社会、自然环境的动态平衡。
但实际上，大部分人在不同程度上都处于亚健康状态。
如由亚健康状态发展为健康状态，其中很重要的一个方面是通过合理营养加以调节。
生命首先在于营养，一个人的整个生命过程都需要营养，没有营养，就谈不上健康。
研究表明，营养状况不仅关系到本人，还将影响下一代。
营养状况良好的母亲，她们所生的婴儿有94%健康状况良好；而营养状况不良的母亲所生的婴儿，有92%健康状况不佳。
在各类人群中，注意营养的摄人可使许多疾病的发病率与死亡率下降，如心脏病可下降20%，肿瘤下降30%，糖尿病下降50%。
合理营养能有效预防各种营养缺乏症和营养过剩，以及诸多的常见病、多发病。
同时，不断改变自己的饮食习惯，还可有效预防一些癌症的发生。
一般认为，人到60岁左右将进入老年期，属于正常的自然现象。
如果在45岁左右就出现两鬓斑白、耳聋眼花、眼角出现鱼尾纹、眉毛外1／3变得粗长、记忆力减退、工作效率降低等老年性变化，即出现“早衰”现象。
如果做到合理营养，平衡膳食，推迟衰老是完全可能的。
科学家对不同群体期望寿命调查的结果表明，从事营养工作者其平均寿命为最长。
当然，一个人的健康状况取决于许多因素，包括先天的遗传因素，后天的食物营养、生活方式、卫生状况、气候环境、体育锻炼、精神状态、嗜好习惯等。
但在这些因素中最基础、最主要、最根本、最经常对生命质量、寿命长短起作用的仍是膳食营养。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。
其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。
本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和参编人员的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：邢群麟、梁素娟、廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、赵一、赵红瑾、齐红霞、陆晓飞、赵广娜、王非庶、张保文、杜莉萍、许庆元、姚迪雷、王巧、杨婧、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、杨英、李良婷、上官紫微、杨艳丽、于海英、肖冬梅、宋桂花、姚晓维、金望久、刘红强、付志宏、黄克琼、李颜垒、胡以贵、张乃奎、毛定娟、齐艳杰、李伟军、魏清素、陈志华、何瑞欣、叶光森、王艳坤、徐娜、付欣欣、王艳、杨巍、黄亚男、曹博、刘窈、陈小婵等。

编辑推荐

《营养常识点点通》：生命首先在于营养，一个人的整个生命过程都离不开营养。
没有营养摄入，生命就会停止，哪里还谈得上什么健康。
爱美的您想要容光焕发该选择哪些食物……营养的学问无处不在，饮食的方法助您健康。
人的健康胜过任何其他幸福，一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。
那么健康是以什么为本？
健康不是以治病为本，治病是下策，花钱受罪、事倍功半，健康是以营养为本。

第一图书网, tushu007.com

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