第一图书网, tushu007.com

<<话说营养>>

图书基本信息

书名：<<话说营养>>

13位ISBN编号：9787513203982

10位ISBN编号：7513203989

出版时间：2011-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：王易

页数：177

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

第一图书网, tushu007.com

<<话说营养>>

内容概要

“营养”当然是门“天”大的学问，但作者实在是个最最最的门外汉，之所以敢于“弄斧”班门，私心有二。
一日：以美食之徒，希冀非徒有口舌之娱，而期以身心之惠，故对食物之营养倍加用心。
虽不作“寿比南山”非分之想，却亦可于厅堂厨房“挥洒大方”。
二日：目睹“养生”怪论，泛滥成祸，虽不敢言“救黎民于水深火热”，却也愿“夺席谈经”，一匡时弊，以尽匹夫之责。

于课余饭后，纬编三绝。
酷暑寒冬，立雪囊萤。
聚文字若干，拾遗补缺；发议论些许，条分缕析。
蛋白脂肪，体之所需；钾钠钙磷，盐不可失。
量出为入，慎食多动；均衡饮食，益寿延年。
求营养之至道，窥饮食之宗旨。

本书所言，卑无高论，多为常理。
若有可观，不敢居功，实乃常识稀缺时代之所赐。

第一图书网, tushu007.com

<<话说营养>>

书籍目录

第一章　营养溯源
　一　丹尼尔书
　二　吃的学问
　三　因人制宜
第二章　巨营养素
　一　氮之平衡
　二　胖瘦之间
　三　糖与“燃烧”
第三章　收支平衡
　一　维持体温
　二　生理需要
　三　收入支出
第四章　无盐不活
　一　钙磷之需
　二　钾钠镁硫
　三　微量元素
第五章　“润滑”肌体
第六章　不可遗漏
第七章　小心饮食
第八章　多寡不均
第九章　各有所需
第十章　巧妇当炉
第十一章　药食同源
第十二章　美味美容
第十三章　鹤发童颜
第十四章　“大题”小做

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：对于人体而言，作为单糖的葡萄糖是涉及人体全部代谢活动的最主要、最直接的供能形式。
人体摄入的所有可利用的碳水化合物最终都因为酶的作用而转变为葡萄糖的形式，参加供能。
因此进化过程造成了人类高水平吸收葡萄糖的能力。
研究表明，一个成年人24小时可吸收产生50000kcal的葡萄糖(约9.08kg)，而60kg体重的成人在一般水平体力劳动情况下每日仅消耗热能3500kcal。
故在碳水化合物提供充分的环境下，人类摄入的葡萄糖总是高于其消耗所需。
而多余的这部分葡萄糖就被转化成糖原或脂肪储存起来，以供不时之需。
不过如同蛋白质与脂肪一样，碳水化合物的过量摄入也会对机体形成负面的作用。
如有研究报道，在高热能食谱条件下，成人每日摄入食糖大于100g，即与冠状动脉粥样硬化性心脏病发生关联。
那么，人每天摄入多少碳水化合物为宜呢?这实在是一个令营养学家十分难以回答的问题。
其原因是不同的碳水化合物转化为可利用的葡萄糖的转化率各不相同，而这种转化过程还受到饮食中其他成分(蛋白质、脂类，以及其他类型碳水化合物)的影响。
并且每个人的生理状态和代谢过程存在的个体差异也会对此产生极大的差异，即使是同一个人其代谢状态也会因情绪、环境以及各种生理范围内的改变而对碳水化合物的吸收与转化发生影响。
在如此错综复杂的情况下，要给出一个可供参考的每日摄入量又谈何容易。
一个折中的观点是从中国传统膳食结构出发，将碳水化合物的每日摄入量控制在占总热量比重的60%为宜(也有人认为可以更高一些)。
需要指出的是，在膳食中摄入的碳水化合物并非都可以转化为可利用的葡萄糖形式。
因此食物中的碳水化合物也像蛋白质一样分为可“燃”性与非可“燃”性两类。
前者主要是谷物和豆类中含有的淀粉，以及由淀粉分解而成的糊精。
还有存在于动物肝脏、贝类中的糖原。
后者包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶、树胶、海藻酸、改性淀粉等，统统被称为膳食纤维。
可“燃”性的碳水化合物，在多种消化酶的作用下，被最终分解为葡萄糖，经吸收后成为机体的能量来源。
而貌似无用的膳食纤维，实际上也有着十分重要的生理意义，被营养学界视作又一种营养素。
膳食纤维具有一定的吸水性(称为水容量)，吸水后的膳食纤维成为具有一定黏稠度的凝胶样物质，成了肠道内的一根根“离子交换柱”，通过这些“柱子”，许多化学物质被吸附，并随粪便排泄出体外。
在被吸附的物质中包括钙、铜、铁、锌等二价阳离子和某些微量元素；胆固醇、卵磷脂、单甘油酯、细菌代谢物、维生素、激素、牛磺酸等有机化合物。
自20世纪70年代开始关注膳食纤维以来，研究所提供的结果显示，膳食纤维可以增加食物的体积，引起饱感，以减少食欲；可以通过在肠道吸水形成凝胶，阻止碳水化合物分解及葡萄糖吸收，以稳定血糖的变化幅度；调节血糖，以减少罹患代谢紊乱综合征、糖尿病的危险；降低低密度脂蛋白和总胆固醇，以减少罹患心脏疾病的危险；加速肠蠕动、增加粪便体积，以减少便秘；调节肠道酸碱平衡，促进肠道菌群形成短链脂肪酸，以预防肠道肿瘤的形成。
除了上述这些有益之处，过多的摄入膳食纤维也有可能造成腹胀、排气增加、蛋白质消化障碍、矿物质及微量元素吸收障碍，严重者出现营养不良表现。
根据上述研究结果，人们自然需要提出每天摄入多少膳食纤维才是合适的这就牵涉到如何来界定这个“合适”，目前人们考虑了如下一些方法。
其一，是以出现因膳食纤维摄入不足而出现疾病风险(如结肠癌)的人群摄入量与无该疾病风险人群的摄入量为对比来确定适宜摄入量；其二是以某种生理指标的水平(如血浆胆固醇、血糖等)来衡量适宜摄入量；其三是以粪便量及食物通过肠道时间来评价适宜摄入量。
这些方法到目前为止都还不能提供一个令人满意的评价效果。

第一图书网, tushu007.com

英国卫生部根据每天粪便量低于150g会伴有疾病危险陡增高这一前提，制定的每日推荐摄入量为18g。
美国生命科学研究办公室专家委员会用同样方法测定后，得出的推荐摄入量为每摄入1000kcal热能，应含10g膳食纤维。
此外，美国防癌协会推荐标准为每人每天30～40g，欧洲共同体食品科学委员会推荐标准为每人每天30g。
联合国粮农组织建议正常人群摄入量应为每日27g，我国营养学会在2000年提出，成年人适宜摄入量为每日30g，2～20岁的幼童、青少年，其每日摄入量推荐为年龄数加5～10g。

第一图书网, tushu007.com

<<话说营养>>

编辑推荐

《话说营养:生命科学读本》：“营养”，当然是门“天”大的学问。
蛋白脂肪，体之所需；钾钠钙磷，盐不可失。
量出为入，慎食多动；益寿延年。
求营养之至道，窥饮食之宗旨。

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