

<<人与食物的健康配方>>

图书基本信息

书名：<<人与食物的健康配方>>

13位ISBN编号：9787534445279

10位ISBN编号：7534445272

出版时间：2012-9

出版时间：江苏美术出版社

作者：千高原

页数：340

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>

<<人与食物的健康配方>>

前言

前言生命因健康而快乐。

我们每一个人只拥有一个身体，从出生到死亡我们无法替换。

但是，我们可以选择快乐，可以让身体充满健康活力。

而食物正是我们人类延续这一活力的根本。

祖国医学认为：“药食同宗”，吃饭就是吃药，食补等于药补。

也就是说，吃什么、怎么吃、吃多少、谁可吃等等一系列问题都是人们应该大致掌握的。

不是一听“营养素”就什么都是好东西，就可以无限量地吃。

不会吃饭就像找庸医看病一样，难免要用健康付出代价，吃错的越多，代价越大，就像人们常说的那样，“裤带越长，寿命越短”。

食物能影响人的一生，同样的一种食品，针对不相同的体质，就会对健康产生不同的影响。

我们每个人都应该根据自身的体质特点和职业特点，根据科学的饮食提醒，选择更适合自己的食物来调配自己的饮食，这才是健康一生的明智之举。

本书结合我们的饮食习惯，从人体营养需求与吸收出发，向大家介绍健康饮食的主要方面。

并系统介绍了主食、蔬菜、水果、动物类食品等等的营养结构和对人体的作用与影响，让大家真正地吃出健康、吃出科学。

食物对健康在一日三餐中有多大影响，你了解了吗？

从现在起，每天用上30分钟，读一读这套“健康饮食小百科”，就能在寻常中见瑰宝，告别自己对食物和健康饮食的无知。

编著者2012年8月

<<人与食物的健康配方>>

内容概要

食物对健康在一日三餐中有多大影响，你了解了吗?从现在起，每天用上30分钟，读一读这套“健康饮食小百科”，就能在寻常中见瑰宝，告别自己对食物和健康饮食的无知。

<<人与食物的健康配方>>

作者简介

千高原工作室成立与1999年，成功策划了700余种图书，在出版发行界享有盛誉。千高原工作室策划组织了“商务书库”、“语研书库”、“中小企业创业文库”、“宾馆酒店管理实务丛书”“亲子教育”等成系列丛书，2012年底加盟江苏凤凰美术出版社有限公司。

<<人与食物的健康配方>>

书籍目录

- 第一章 健康的动力之源
- 第二章 主食类的营养和保健作用
- 第三章 蔬菜的营养和保健作用
- 第四章 水果的营养和保健作用
- 第五章 肉类食品的营养和保健作用
- 第六章 蛋乳类食品的营养和保健作用
- 第七章 其他饮品和调味品

<<人与食物的健康配方>>

章节摘录

第一章 健康的动力之源饮食的营养是动力之源营养是生命的物质基础。

生命本身就是一个不断同外界环境进行物质与能量交换的开放体系，生命不停地从外界摄入营养物质与能量，进行同化作用，同时又不断分解出能量，进行异化作用。

如果这种活动停止，生命也就结束。

由此可见，营养是人类在生存和繁衍过程中，机体不断地从外界摄取各种食物，经过体内的消化、吸收和新陈代谢，以维持机体的生长、发育和各种生理功能这一连续的动态过程。

从外界环境中摄取食物是人类的本能，也是人类生活的第一需要，故有“民以食为天”之说。

然而，人类文明发展到今天，我们不能把吃饭仍旧停留在原始的本能阶段。

如何吃得合理包含着很多学问，需要用科学的知识进行指导，才能获取更好、更均衡、更充足的营养，才能促进儿童和青少年的生长发育和智力发展，增进中老年人的健康和精力，提高老年人的身体素质 and 抗病能力。

在营养这一动态过程中，能维持生命、健康和促进生长发育的化学物质被统称为营养素。

营养素按新的分类方法，分为能量、宏量营养素、微量营养素、其他膳食成分四大类。

其中宏量营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物等；微量营养素包括矿物质等微量元素以及各类维生素等；其他膳食成分包括膳食纤维、水、生物活性物质等。

各种营养素对人体的生理功能主要体现在3个方面：作为人体结构的物质，营养素是人体的“建筑材料”，参与组织、细胞的构成、修复与更新，如蛋白质、脂肪等。

作为人体代谢的物质基础，营养素可以提供人体从事劳动所需要的能量，如碳水化合物、脂肪等。

作为调节生理功能的物质基础，营养素能维持人体正常的生理功能，如维生素、矿物质等。

人类虽然为万物之灵，但人体和其他动植物一样，也是由地球上几十种物质原子组成的。

人体组织和器官的最小单位是细胞，细胞由各种营养素分子组成，如蛋白质分子是由碳、氢、氮、氧等原子组成，水分子是由氢原子和氧原子组成。

人体的化学元素是以化合物的形态存在的，这些化合物之间的比例相差很大。

以十五六岁的青少年为例，作为化合物的蛋白质约占17.5%，脂肪占15.0%，碳水化合物占0.8%，维生素占1.0%，矿物质占4.7%，水占61.0%。

这些物质如果按重量计算，一个体重为46千克的少年，身体中各种营养素的重量约为水的28.06千克，蛋白质8.05千克，脂肪6.90千克，碳水化合物0.37千克，矿物质2.16千克，维生素0.46千克。

在人的一生中，通过新陈代谢所消耗的营养素也是惊人的。

如一位体重60千克的男子在其一生中所消耗的水为60000升、碳水化合物10000千克、蛋白质1600千克、脂肪1000千克，还包括若干千克的维生素和矿物质。

那么，化学元素是怎样进入人体和组成人体的组织呢？

主要有两个方面，一是母体，胎儿在母体中获得几乎所有的营养素，这些营养素不仅是胎儿赖以成长的物质，而且是他们出生后得以生长发育的物质基础；二是来自种类繁多的食物。

生命首先在于营养，而营养主要来自各种各样的食物，人体必须从外界各种食物中摄取营养素才能存活。

作为地球上杂食型“动物”的人类，在日常膳食中的食物营养质量状况，是决定后天聪明和才智发展的一个基础。

所以说，人体所需的大部分营养从哪里来？

还是从日常饮食中来。

俗话说“人是铁饭是钢”就是这种意思。

那么，人从食品中到底获得了哪些营养素呢？

营养素是指食物中那些具有营养功能的物质，即能被人体消化吸收和具有热能，构成体质及调节生理功能等作用的物质。

迄今为止，为人类所知的人体所需的营养素大约有50种左右，大致可分为七大类：蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）、矿物质（无机盐）、维生素、水和膳食纤维。

<<人与食物的健康配方>>

但并非所有的营养素都同时具备上述三方面的生理功能，如糖类及脂肪以供给热能为主；蛋白质以构成身体组织为主；维生素和矿物质以调节生理功能为主。

判断食物的营养价值，不仅应考虑食物中各种营养素的含量，同时还必须考虑这些营养素在机体内能否被充分吸收利用。

由于各种食物所含的营养成分不完全相同，可以说，除母乳外任何一种天然食物都不能完全提供人体所需的全部营养素，因而要提倡人们广泛食用多种食物，以满足人体对营养素的需要。

人体需要的基本营养素即糖类、蛋白质、脂肪、矿物质和维生素各自具有其独特的营养功能，下面分别予以介绍。

1.人体热能的主要来源——糖类糖类也叫碳水化合物，它与人类的生存和发展息息相关，是人体最主要的热能来源。

糖类是由碳、氢、氧三种元素组成的化合物。

(1)糖类的来源和分类糖类是植物中的叶绿素在太阳光照射下，以二氧化碳和水作原料，经过光合作用而制造出来的。

植物制造出来的糖类，一般储存在植物的种子里和根茎中。

人吃了这些植物的种子和根茎，也就得到了糖类物质。

糖类根据其结构不同，分为单糖、双糖和多糖三类：单糖。

这是最简单的糖类。

它具有甜味，易溶于水，可不经消化液的作用直接被身体吸收和利用。

常见的单糖有：葡萄糖、果糖、半乳糖。

双糖。

可以看作是由两个分子单糖结合在一起，再脱去一个水分子所组成。

双糖易溶于水，需分解成单糖才能被人体吸收和利用。

常见的双糖有：蔗糖、麦芽糖、乳糖。

多糖。

是由数百甚至数千个葡萄糖分子组成。

无甜味，不易溶于水，但经消化酶的作用可以分解成单糖。

常见的多糖有：淀粉、糊精、糖原、膳食纤维等。

(2)糖类的营养功能及需要量糖类是人类机体进行正常生理活动、生长发育和体力活动的主要热能来源，特别是大脑的热能必须由葡萄糖来供给。

一旦血糖下降，脑细胞活力就会受到限制，并出现低血糖综合症。

糖类不仅可直接提供机体能量，而且可以糖原形式储存于肝脏和肌肉中。

当人体血糖消耗完后，为维持机体的能量所需，人体就要进一步分解糖原来补充能源，以保持良好的精神和体力。

同时，糖类也是构成细胞组织的重要成分，如细胞膜和结缔组织中的糖蛋白，神经组织中的糖脂等都含有糖类成分。

足够的糖类供给，还可节约蛋白质消耗，减少脂肪过度分解中不完全代谢产物酮体的积蓄，从而防止酸中毒，有保肝解毒作用。

糖类主要食物来源是谷类、薯类等粮食食品，其次还有少量来自食用糖及蔬菜、水果中的单糖。

人体糖类需求量，依工作性质、劳动强度和年龄等而定，根据我国人民的饮食习惯，人体每天应摄入的糖类以占总热量60%为宜。

例如供给热能3000千卡，其中糖类应占1800~1950千卡，即相当于摄入450~500克粮食所产生的热量。

2.人体不可缺少的营养素——脂肪脂肪是人体健康的必需品，是生命活动的辅助剂，又是人体必不可少的基本营养素之一。

脂肪又称为中性脂肪，是由一分子甘油和三分子脂肪酸构成的甘油三酯（三酰甘油）。

根据脂肪中所含的脂肪酸不同，可将脂肪分为两类：一类是以饱和脂肪酸为主的饱和脂肪，在室温中呈固态，大多数来源于动物性食物；另一类是以含不饱和脂肪酸为主的不饱和脂肪，在室温中常呈液态，多数来源于植物性食物。

<<人与食物的健康配方>>

(1) 脂肪的生理功能膳食脂肪主要来自动物脂肪(如来自猪、牛、羊和禽)及油料作物制成的烹调用油。

脂肪对人体的营养具有不少神奇的功能,归纳起来,主要有以下几点: 供热能。

脂肪是发热量最高的一种热源质,脂肪在体内氧化而产生的热量是糖类或蛋白质的2.25倍。

食物中的脂肪经消化吸收之后,可作为燃料直接用来产生热能,也可在体内储存下来。

同样多的热能,脂肪占用空间小,可在腹腔空隙、皮下等处大量储.....

<<人与食物的健康配方>>

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>