第一图书网, tushu007.com

# <<膳食营养与食疗保健全书>>

## 图书基本信息

书名：<<膳食营养与食疗保健全书>>

13位ISBN编号：9787535768223

10位ISBN编号：7535768229

出版时间：2011-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：许宏，邱荣元 著

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

## 内容概要

《大众保健全书：膳食营养与食疗》通俗易懂地介绍了新的膳食理念、食物营养与食疗等基本知识。
在食物方面，以世界卫生组织以及各国营养保健专家推荐的食物为重点，在食疗方面，以多发病、常见病为重点。

# <<膳食营养与食疗保健全书>>

## 书籍目录

上篇 膳食与营养篇第一章 膳食与健康新锐1 限食延长寿命说2 欧米伽膳食防病说3 带状饮食抗衰老说4 改善肠道年龄说5 弱碱性体质健康说6 自由基导致衰老说7 高半胱氨酸致病说8 膳食金字塔9 改变旧的饮食习惯，建立新的膳食观念第二章 生命必需营养素1 水2 蛋白质3 脂肪4 糖类（碳水化合物）5 膳食纤维6 维生素6.1 维生素A6.2 B族维生素6.3 维生素C6.4 芸香苷（芦丁）6.5 维生素D（钙化醇）6.6 维生素E（生育醇）6.7 维生素K（凝血维生素）7 矿物质7.1 钙7.2 磷7.3 镁7.4 钠7.5 钾7.6 氯7.7 硫7.8 铁7.9 碘7.10 铜7.11 锰7.12 铬7.13 钴7.14 锌7.15 钼7.16 硒7.17 氟8 其他营养知识8.1 植物化学物（生物活性物质）8.2 胡萝卜素8.3 胆固醇8.4 卵磷脂8.5 核酸8.6 谷胱甘肽8.7 褪黑素与脑白金8.8 酶8.9 辅酶Q-108.10 超氧化物歧化酶（SOD）8.11 益生菌8.12 甲壳素9 附录9.1 低密度脂蛋白与高密度脂蛋白9.2 嘌呤9.3 能量第三章 食物1 谷类1.1 玉米1.2 糙米1.3 稻米1.4 有色稻米1.5 糯米1.6 燕麦1.7 荞麦1.8 大麦1.9 小麦1.10 小米1.11 薏米2 薯芋类2.1 红薯2.2 马铃薯2.3 魔芋2.4 芋头3 豆类3.1 大豆3.2 豌豆3.3 绿豆3.4 赤豆3.5 扁豆3.6 蚕豆3.7 发酵大豆制品3.8 纲豆4 蔬菜类……下篇 食疗篇

## 章节摘录

版权页：插图：抗氧化能力较弱的有：大蒜、白菜心、南瓜、洋葱、韭菜、青豆等。
国际癌症研究基金会建议每餐蔬果应占总食量的2/3。
切记：食谱宜广，谷物宜粗，花生带衣（血黏度高者去皮），芹菜带叶，萝卜带皮，吃葡萄不吐皮。
另外，荤食中的胆碱、肌醇、牛磺酸、胆红素、维甲素和蜂胶等都是高效抗氧化剂。
（2）少食红肉和血制品：猪牛羊肉为代表的红肉和各种血制品含铁离子过多，而鸡鸭鱼的肉是白肉，含铁离子较少。
金属离子能催化氧的生成，不能多吃。
多吃红肉的人患癌症和心血管病的风险高。
色素性肝硬化患者肝中含铁过多，肝癌发病率比正常人高200多倍，血中铁离子特别多。
血中铁、铜、锌、铝离子能促进老年痴呆。
（3）少食高糖、高脂、高蛋白食物：健康教育专家洪昭光认为，蛋白质3～4份就好，不多不少。
他主张多吃点鱼和豆腐：一份高蛋白相当于50克瘦肉或者4个大鸡蛋，或者100克豆腐，或者100克鱼虾或者是25克黄豆。
2.选择健康的烹饪方法（1）忌炸熏烤煎炒，宜炖蒸涮煮：高温很容易产生活性氧。
当食物中蛋白质、油脂与糖类经高温（120°C～500°C）加热后，与活性氧反应生成焦糖化物质具有致癌作用，也极易粘在器官壁上堵塞血管而促发关节炎和白内障等。
（2）忌旧油：长期储存的油或反复煎炸的旧油很容易发生自由基反应而产生多种活性氧。
（3）忌盐腌和烟熏：加工过的食品容易通过氧化作用产生亚硝胺、焦糖化物质丙烯酰胺和苯并芘等致癌物，应少食咸菜、泡菜、酱菜、咸鱼、腊肉、香肠及烟熏食品。
3.建立健康的进餐方式（1）膳食不过饱、过好。
（2）两餐间隔不超过14小时：在连续14个小时断食后，体内一种基因就会活跃起来。
它能降低代谢速度，减少能量消耗，使脂肪大量积存下来而变成了胖子。
（3）不要狼吞虎咽：日本大阪大学调查了年龄在30～69岁的1122名男人和2165名女人的吃饭习惯，发现：吃得过饱的人群中超重比例是有节制人群的12倍，既过饱又过快的人群中超重比例是有节制人群的3倍。
世界卫生组织近年宣布，肥胖本身就是一种疾病，它还可引起多种致命的疾病。
当前，我国高血压、心脏病、糖尿病、肥胖等慢性疾病和人们长期存在的旧的饮食观念不无关系，因此该运用新的观念来指导健康生活了。

## 编辑推荐

《膳食营养与食疗保健全书(珍藏本)》：膳食是一门，也是一门艺术。
它内涵而深奥，这就要求我们去认真学习、研究、掌握一些基本知识，并结合自身实际去。
膳食是一门科学，也是一门艺术。
它内涵丰富而深奥，这就要求我们去认真学习、研究、掌握一些基本知识，并结合自身实际去应用。

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