第一图书网, tushu007.com

<<少吃一点也不行>>

图书基本信息

书名：<<少吃一点也不行>>

13位ISBN编号：9787537730822

10位ISBN编号：7537730822

出版时间：2008-3

出版时间：山西科学技术出版社

作者：范晓清

页数：135

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

<<少吃一点也不行>>

内容概要

《少吃一点也不行：人体必不可少的维生素与微量元素》就集中介绍了人体必需的微量营养素——维生素和微量元素的相关知识。
希望通过对这些微量营养素的介绍，使读者能够正确运用这些知识，指导自己的日常饮食，树立合理膳食、均衡营养的观念，吃出一个健康的体魄。
我们都知道，“民以食为天”：我们也都知道，现在“民以食为天”的概念跟以前已经大相径庭了。随着经济的快速发展，大众的健康意识不断增强，人们对“民以食为天”的认识又上了一个新的台阶，逐渐养成健康的饮食习惯。

书籍目录

A 维生素知多少？
第一章 维生素知多少一、维生素二、维生素的特点三、维生素的种类四、水溶性维生素与脂溶性维生素五、日常饮食与维生素的摄取六、维生素缺乏会导致的后果七、过量摄取维生素不可取八、维生素之间的相互影响九、维生素与其他营养素的关系第二章 维生素家族成员全功略◎眼睛的守护神——维生素A◎机体的调节剂——维生素B族◎血管的保护神——维生素C◎强壮骨骼的使者——维生素D◎青春女神——维生素E◎血液的管理者——维生素K◎家族的候补成员——类维生素物质第三章 食物中的维生素一、主食富含的维生素B族二、蔬菜富含多种维生素三、水果富含维生素C四、肉类食品富含维生素A和维生素B五、水产品富含多种维生素六、蛋奶类食品富含多种维生素七、饮料富含多种维生素八、调味品也富含一些维生素第四章 维生素的健康功效一、维生素是天然的美容品二、维生素可以延年益寿三、维生素是有效的减肥药四、维生素可增强脑力五、维生素是"滴眼露"六、维生素可促进身体发育七、维生素是神奇的止痛剂八、维生素是心理安慰剂九、维生素有利于优生优育第五章 维生素的防病治病功效一、防治感冒的维生素二、防治高血压的维生素三、防治贫血的维生素四、防治糖尿病的维生素五、抑制心脏病发作的维生素六、防治骨质疏松的维生素七、防癌和抗癌的维生素八、防治便秘的维生素九、防治性功能障碍的维生素十、防治心理疾病的维生素十一、防治其他疾病的维生素第六章 您需要补充哪些维生素一、婴幼儿需要补充的维生素二、儿童和青少年需要补充的维生素三、成年人需要补充的维生素四、老年人需要补充的维生素五、孕产女性需要补充的维生素六、因地制宜补充的维生素七、从事有害工种者需要补充的维生素八、运动员需要补充的维生素九、消耗大量体力和脑力者需要补充的维生素十、饮食习惯决定维生素的补充第七章 维生素有问必答◎维生素有何特殊功效？
◎如何根据食物颜色判断其所含维生素的含量？
◎如何协调搭配食物以获取丰富的维生素？
◎哪些食物会影响维生素的吸收？
◎哪些不良习惯会影响维生素的吸收？
◎哪些烹饪方法会导致维生素的流失？
◎如何储存食物不容易使维生素流失？
◎如何选择维生素制剂？
◎何时为服用维生素的最佳时机？
第八章 补充维生素的最佳食谱素烩三丝八宝粥桂圆童子鸡玉米饼蛋炒虾仁油焖带鱼西红柿炒豆腐菠菜六米红枣粥皮蛋瘦肉粥韭菜炒虾仁香菇炒油菜木耳拌黄瓜B 微量元素知多少？
第一章 微量元素知多少一、微量元素二、微量元素的分类三、微量元素和其他营养素的关系四、微量元素之间的交互作用五、微量元素摄入不当会造成危害第二章 常量元素知多少◎生命金属——钙◎细胞生命之源——磷◎护心之神——钾◎美丽使者——镁◎血压调节的参与者——钠◎天然的化妆师——硫◎钠的亲密伴侣——氯第三章 微量元素家族成员全攻略◎微量元素中的大哥大——铁◎智慧之星——碘◎牙齿卫士——氟◎生命的常青树——锌◎癌症克星——硒◎健康多面手——铜◎天然护肤品——锰◎维生素B12的亲密战友——钴◎轻松减肥药——铬◎具有特异解毒功效——钼◎类胰岛素——钒◎硒的同音兄弟——锡◎维护健康的"新星"——镍◎人体骨骼的构建者——硅第四章 食物中的微量元素一、主食中中富含的微量元素二、蔬菜中富含的微量元素三、真菌中富含的微量元素四、水果中富含的微量元素五、肉类食品中富含的微量元素六、水产品中富含的微量元素七、蛋奶类食品中富含的微量元素八、饮料中富含的微量元素九、调味品也中富含的微量元素第五章 微量元素的健康功效一、微量元素与生命息息相关二、微量元素会对心血管疾病产生影响三、微量元素会对泌尿系统产生影响四、微量元素可有效调节内分泌五、微量元素有利于优生优育六、微量元素是身体发育的"加速器"七、微量元素可以抗衰老八、微量元素能够防癌、抗癌九、微量元素具有美容功效第六章 有害微量元素须谨慎一、多种疾病的始作俑者——铅二、外表美丽的凶手——汞三、隐形杀手——铝四、五毒之一——砷五、功过参半的元素——硼六、慢性毒药——镉七、神经毒物——铊第七章 微量元素有问必答◎为什么炒菜最好选用铁锅？

◎如何正确食用碘盐？
◎如何正确使用含氟牙膏？
◎头发为什么被称为"人体记录丝"？
◎特殊环境中如何补充微量元素？
◎如何利用饮食"打败"有害的微量元素？
◎为什么提倡母乳喂养？
◎运动后需要补充什么？
◎药物与微量元素有何关系？
第八章 补充微量元素的最佳食谱蘑菇炒鸡片海带木耳汤香菜炒海蜇大豆红果粥香菇冬瓜片鱿鱼香菇汤红白豆腐汤牛肉西红柿素炒白菜芹菜炒豆腐干

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