第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康的药食>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康的药食>>

13位ISBN编号：9787537737630

10位ISBN编号：7537737630

出版时间：2011-1

出版时间：张立群 山西出版集团，山西科学技术出版社 (2011-01出版)

作者：张立群 编

页数：439

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

《吃出健康的药食》分为上编：（历史篇）“把食物当药吃”的东方饮食科学；中编：（改革篇）21世纪食品和第三代保健食品；下编：（创新篇）辨证论食的应用指南；附编：再创现代药食论共30章；来论当今“吃的时代”。

本书适合各年龄层次的人员参考阅读。

<<吃出健康的药食>>

书籍目录

上编 历史篇“ 把食物当药吃 ”的东方饮食科学第一章 人体的组成与食物金字塔一、人体的组成二、食物金字塔第二章 《周易》与药食学一、《周易》象与药食原理二、《周易》八卦与药食属性三、《周易》“ 四时盈虚 ”与药食生物钟四、《周易》损益理论与药食养生第三章 古代食疗学与药食学一、味、形、气、精与五脏相关学说二、五味调和学说三、食物性味归经学说四、饮食宜忌学说五、药食同治学说第四章 五行学说与药食学一、五形相生相克规律二、五行制化及亢乘反侮第五章 药食的“ 八宝粥 ”原理一、药食四气养生原理二、药食的气味关系原理三、药食“ 升降浮沉 ”原理四、药食补泻原理五、药食归经原理六、四时养生药食原理七、五味食疗原理八、药食“ 阴阳调整 ”原理第六章 药食的形、色、味一、药食的“ 形象 ”二、药食的“ 五色象 ”三、药食的“ 五味 ”四、药食“ 五味 ”的营养价值五、药食形、色、味的配伍应用第七章 人体必须营养素的阴阳平衡一、人体必需营养素二、人体的无机盐及阴阳平衡三、酸碱的阴阳平衡四、氨基酸的阴阳平衡……第八章 长寿食物及不同人群的营养需求第九章 药食的现实主义回归第十章 现代药食学说的精髓——辨证论食中编 改革篇21世纪食品和第三代保健食品第十一章 保健食品是现代药食的标志性成果第十二章 药食中的精华物质第十三章 保健食品中的功能性原料第十四章 关于保健食品中“ 原料决定功效，功效决定作用 ”的探索第十五章 延缓衰老的保健食品开发

章节摘录

版权页：插图：5.水是一种营养素，成年男子体内的含水量约占体重的55%～65%，成年女子体内的含水量约占45%～.5 5%，男女之间水重的差别，和体脂含量多少有关。
胖人体内含的水分少，瘦人体内含的水分较多。
在细胞内部水是介质（或媒介），可完成细胞内的一系列化学反应。
在完成代谢以后，血液（约含水92%）就从细胞内汇集全部的废物，并把它们输送到肺部或肾脏而排泄到体外，都要靠水的运输……水是由阴阳离子构成的，在溶液中，电流是带电荷的分解物运输前进的，带着正电荷向阴极移动的离子叫做阳离子；带着负电荷向阳极移动的叫做阴离子。
在电解时，通过1法拉第电量后，阳极部分应迁入1，3当量的阴离子；迁出2／3当量的阳离子；阴极部分应迁入2／3当量的阳离子；迁出1／3当量的阴离子……迁入迁出的阴阳离子当量是对等的，可见阴阳平衡的规律在水的电解中依然无处不见！
目前，科学研究确认的必需营养素有上述44种，它们都是小分子物质，在体内都有不同的生理功能。
人体摄入不足则会产生某种营养素缺乏性功能失调或疾病。
另外，人们还在不断发现一些人体不可缺少，但必须从外界摄入的新的必需营养素，如有机锗，与糖尿病相关的铬元素，与心脏血管病有关的黄酮类等。
上世纪末，许多生理学家进行了能量平衡实验，并设想“具有能量”是营养素最重要的性质之一，
即1克脂肪=2.2 7克糖类=2，27克蛋白质。
1克糖类=1克蛋白质=0.4 4克脂肪。
而“必需氨基酸”的发现首次动摇了“能量定律”。
由于必需氨基酸是蛋白质的重要组分，而却不能在动物体内合成，所以不能用脂肪或糖类等能取代蛋白质。
蛋白质能够异生为葡萄糖，而脂肪却不能，而必需脂肪酸的需要量主要仍由相应的脂肪供给。

<<吃出健康的药食>>

编辑推荐

《吃出健康的药食》是由山西科学技术出版社出版的。

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