

<<营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<营养与健康>>

13位ISBN编号：9787538176513

10位ISBN编号：7538176519

出版时间：2012-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：付兴

页数：268

字数：200000

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>

<<营养与健康>>

内容概要

本书包括三部分内容，第一部分为基础营养篇，介绍了各种营养物质的作用。

第二部分为第五营养与保健篇，介绍了各种食物的营养保健作用。

第三部分为膳食营养与保健篇，介绍了不同时期如妊娠期、儿童期、老年期的营养保健方法。

<<营养与健康>>

作者简介

作者多年来从事营养与健康的保健工作，积累了大量的资料，对日常营养与健康有很深的研究

<<营养与健康>>

书籍目录

第一篇 营养学的基础知识篇

第一章 生命的物质基础是蛋白质

第一节 蛋白质的构成和性质

第二节 蛋白质的分类

第三节 氨基酸是组成蛋白质的基本单位

第四节 蛋白质供给量及食物来源

第二章 脂肪是人体很好的燃料

第一节 饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的区别

第二节 脂肪对人体的功能

第三节 胆固醇的功与过

第三章 人体的主要能源之一——碳水化合物(糖类)

第一节 碳水化合物的分类

(一)单糖类

(二)双糖类

(三)多糖类

第二节 碳水化合物过多引起的疾病

.....

第二篇 食物营养与保健篇

第三篇 膳食营养与保健篇

<<营养与健康>>

章节摘录

第一章 生命的物质基础是蛋白质 恩格斯在关于生命是蛋白质存在方式的论断中,指出了“生命是蛋白质存在的形式,蛋白质是构成生命的重要物质”。

自从化学家马尔德发现蛋白质迄今,100多年的研究证实,一切生命从最原始的细胞生物直到高等动物,它们的所有组织和器官,无不是以蛋白质作为基础物质的。

人体全身器官和组织都含有蛋白质,如心、肝、肾、肺、脑以及皮肤、肌肉、血液、毛发、指甲等,都是由蛋白质构成的。

人体必须摄取一定的蛋白质,才能使全身细胞维持正常的机能和健康。

反之,摄取蛋白质数量不足,就容易使人出现衰老,产生疾病,影响寿命。

第一节 蛋白质的构成和性质 蛋白质是由化学元素构成的。

主要为碳、氢、氧、氮、大多数蛋白质还含有硫、磷,少数还含铁、锌、铜、锰、钴等金属元素,个别蛋白质中还含碘。

蛋白质是一种胶性含氮有机物质,分子量很高,大多数能溶解于中性盐溶液、弱酸性溶液和弱碱性溶液当中,经过水解就会变成较多种氨基酸。

蛋白质有个特性就是遇到高温时会凝固,所以在清炖鸡肉或清炖瘦肉时,一般应低温炖制,以保留对人体有益的蛋白质。

少量的氨基酸和维生素B族溶解在汤中,在汤中加些食盐,味道很鲜,能刺激胃液分泌,起到开胃的作用。

人体内最多的和最主要的组成成分,除了水分以外,就是干物质重量的一半都是蛋白质。

第二节 蛋白质的分类 构成蛋白质的化学元素,主要有碳、氢、氧、氮及硫、磷、铁等,这些元素分别组成蛋白质的基本单位——即各种氨基酸、再由氨基酸构成多种不同的蛋白质。

由于蛋白质所含氨基酸的种类与数量上各有差异,因而在营养价值上也有区别。

营养学根据蛋白质所含氨基酸的种类和数量的情况,通常把蛋白质分为三类: 一类:完全蛋白质。

它不仅含有8种必需氨基酸,而且配比接近于人体需要。

膳食中这类蛋白质满足供给,就可以维护身体健康和正常生长发育。

乳类中的酪蛋白(如牛奶)奶、蛋类中的卵白蛋白(如鸡蛋)、黄豆中的球蛋白以及鱼类、瘦肉等食物中所含的蛋白质,都是属于完全蛋白质。

二类:半完全蛋白质。

它所含的氨基酸也是必需的,也适合人体的需要,但氨基酸的比例不合适,仅能维持生命,但不能促进生长。

米、面粉、粗粮、杂豆以及干果(花生、瓜子、杏仁等)和蔬菜类等食物中所含的蛋白质,就是这类蛋白质。

三类:不完全蛋白质、是指它常常缺少一种或数种必需的氨基酸。

如若只吃这种蛋白质,就不能维持人体正常健康,也不能维持发育和生长。

荞麦、猫豆以及肉皮、蹄筋中所含的白明胶,海菜中的琼脂,玉米中的蛋白质等属于这一类蛋白质。

将半完全及不完全蛋白质食物合理搭配,可以互相补充,使膳食必需氨基酸较为完备。

如果同时进食两种以上的粮食,如谷类和豆类,就能提高蛋白质的营养价值。因为大多数谷类含蛋氨酸,缺乏苏氨酸,而豆类含苏氨酸,但缺乏蛋氨酸。

若把这两种粮食混合起来吃,就可以互补两方的缺失。

而人体可将两种氨基酸利用起来,就成了完全蛋白质,营养价值就提高了。

.....

<<营养与健康>>

编辑推荐

《营养与健康》共分为三篇28章。

第一篇营养基础篇6章，第二篇食物营养与保健篇12章，第三篇膳食营养与保健篇10章，并按分类进行了整理。

食物营养成分写进每种食物中，对有治疗作用的每种食物有阐明药性、效用、主治及验证的有效药方。

这些药方取材方便，价格便宜，掌握容易，使用安全。

为方便起见，查找某一疾病使用何药方，在书后附录有病名与药方索引。

本书文字通俗易懂，不仅可以作为校医及乡村医生的医疗工具书，亦是一部科普读物，可供广大读者参考。

本书由付兴编著。

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>