

<<小元素大健康>>

图书基本信息

书名：<<小元素大健康>>

13位ISBN编号：9787538435931

10位ISBN编号：753843593X

出版时间：2008-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：食物养生保健促进会 编

页数：303

字数：350000

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>

## <<小元素大健康>>

### 内容概要

本书全面介绍了数十种人体必需的维生素和矿物质，包括其主要功用、缺乏和过量时的表现、需要的人群、补给须知、食物来源、日摄取量等内容。

并详细介绍了各种维生素的功能及缺乏症，列出各种维生素摄取的科学性佐证，期待各位关心健康的读者能体会“为活得更健康而吃，而非为吃而生活”。

同时，本书还针对31种常见病的特点，提出了科学的营养摄取方案。

使读者更方便可以对号入座，了解自己需要什么样的维生素和矿物质，以及如何获得这些营养素。

此外，我们还从日常生活中最平常的食物着手，全面分析了各种食物的营养成分，从五谷杂粮、蔬菜、水果到肉蛋水产、饮品、调味料，深入浅出地阐述了这些食物的营养功效和食用宜忌，让您在轻松地阅读中把握健康与营养之道。

<<小元素大健康>>

作者简介

夏金龙，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，中华名厨，国家高级烹饪技师，国家高级营养师，国家高级职业经理人，中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007

## &lt;&lt;小元素大健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 神奇的小元素	生命中不可缺少的“小不点”	认识维生素	维生素名称的由来	水溶性维生素的特点	脂溶性维生素的特点	维生素的作用	维生素不足的危害	维生素过量的危害	补充维生素的最佳时间	维生素的饮食搭配	维生素饮食宜忌	需要补充维生素的人群																																																																																	
第二章 维生素家族	水溶性维生素	脑的维生素——B1	维生素B1的功效	食物中的维生素B1	需要补充维生素B1的人群	维生素B1缺乏的症状	维生素B1过量的表现	维生素B1摄取小常识	皮肤的维生素——B2	维生素B2的功效	需要补充维生素B2的人群	维生素B2缺乏的症状	维生素B2过量的表现	维生素B2摄取小常识	稳定的维生素——烟酸	烟酸的功效	烟酸的食物来源	需补充烟酸的人群	烟酸缺乏的症状	烟酸过量的表现	烟酸摄取小常识	广泛存在的泛酸——维生素B5	泛酸的功效	需补充泛酸的人群	泛酸缺乏的症状	泛酸摄取小常识	女性维生素——维生素B6	维生素B6的功效	维生素B6食物来源	需补充维生素B6的人群	维生素B6缺乏的症状	维生素B6过量的表现	维生素B6摄取小常识	孕育生命的元素——叶酸	叶酸的功效	叶酸食物来源	需补充叶酸的人群	叶酸缺乏的症状	叶酸过量的表现	叶酸摄取小常识	心脏病的克星——维生素B12	维生素B12的功效	需补充维生素B12的人群	维生素B12缺乏症状	维生素B12摄取小常识	知名度最高的营养素——维生素C	维生素C的功效	需补充维生素C的人群	维生素C缺乏的症状	维生素C过量的表现	维生素C摄取小常识	脱发一族的救星——生物素	生物素的功效	需补充生物素的人群	生物素缺乏的症状	生物素摄取小常识	脂溶性维生素	眼睛的营养素——维生素A	维生素A的功效	维生素A食物来源	需补充维生素A的人群	维生素A缺乏的症状	维生素A过量表现	维生素A摄取小常识	阳光维生素——维生素D	维生素D的功效	维生素D的两个来源途径	需补充维生素D的人群	维生素D缺乏的症状	维生素D过量的表现	维生素D摄取小常识	常葆青春的元素——维生素E	维生素E的功效	维生素E食物来源	需补充维生素E的人群	维生素E缺乏的症状	维生素E过量的表现	维生素E摄取小常识	促进血液凝固——维生素K	维生素K的功效	需补充维生素K的人群	维生素K缺乏的症状	维生素过量的表现	维生素K摄取小常识	其他维生素	保护血管的元素——维生素P	维生素P的功效	需要补充维生素P的人群	维生素P摄取小常识	帮助记忆的维生素——胆碱	胆碱的功效	胆碱食物来源	胆碱摄取小常识
第三章 矿物质家族	认识矿物质	矿物质是人体健康的营养元素	矿物质对人体的作用	矿物质的适宜摄入量	矿物质的摄取方式	常量元素	生理过程的重要角色——钙	钙元素的功效	钙元素的食物来源	需要补充钙的人群	钙元素缺乏的症状	钙元素过量的表现	钙元素摄取小常识	维持骨骼健康和强壮——磷	磷元素的功效	磷元素的食物来源	需要补充磷的人群	磷元素缺乏的症状	磷元素过量的表现	磷元素摄取小常识	预防心血管疾病的元素——镁	镁元素的功效	镁元素的食物来源	需补充镁元素的人群	镁元素缺乏的症状	镁元素过量的表现	镁元素摄取小常识	保持水分平衡的电解质——钠	钠元素的功效	钠元素的食物来源	需补充钠元素的人群	钠元素缺乏的症状	钠元素过量的表现	钠元素摄取小常识	神经传导的重要物质——钾	钾元素的功效	钾元素的食物来源	需补充钾元素的人群	钾元素过量的表现	钾元素摄取小常识	维持血液酸碱平衡——氯	氯元素的功效	氯元素的食物来源	需补充氯元素的人群	氯元素缺乏的症状	氯元素过量的表现	氯元素摄取小常识	保养美容的矿物质——硫	硫元素的功效	硫元素的食物来源	需补充硫元素的人群	硫元素缺乏的症状	硫元素过量的表现	硫元素摄取小常识	微量元素	合成DNA的主要物质——锌	锌元素的功效	锌元素的食物来源	需补充锌元素的人群	锌元素缺乏的症状	锌元素过量的表现	锌元素摄取小常识	制造血红蛋白的丰要物质——铁	铁元素的功效	铁元素的食物来源	需补充铁元素的人群	铁元素缺乏的症状	铁元素过量的表现	铁元素摄取小常识	合成甲状腺的元素——碘	碘元素的功效	需补充碘元素的人群	碘元素缺乏的症状	碘元																			

<<小元素大健康>>

素过量的表现 碘元素摄取小常识 形成血红素的催化剂——铜 铜元素的功效 需补充  
 铜元素的人群 铜元素缺乏的症状 铜元素过量的表现 铜元素摄取小常识 构成骨骼所必需  
 的物质——锰 锰元素的功效 锰元素的食物来源 需补充锰元素的人群 锰元素缺乏的症状  
 锰元素过量的表现 锰元素摄取小常识 延缓衰老的元素——硒 硒元素的功效 需补充  
 硒元素的人群 硒元素缺乏的症状 硒元素过量的表现 硒元素摄取小常识 保护牙齿的元素  
 ——氟 氟元素的功效 需补充氟元素的人群 氟元素缺乏的症状 氟元素摄取过量的表现  
 氟元素摄取小常识 酶的重要构成要素——钼 钼元素的功效 钼元素的食物来源 需补充  
 钼元素的人群 钼元素缺乏的症状 钼元素过量的表现 钼元素摄取小常识 血糖调节剂——  
 铬 铬元素的功效 需补充铬元素的人群 铬元素缺乏的症状 铬元素过量的表现 帮助  
 人体制造红血细胞——钴 钴元素的功效 需补充钴元素的人群 钴元素缺乏的症状  
 钴元素过量的表现 钴元素摄取小常识 相当有活力的元素——硼 硼元素的功效 需  
 补充硼元素的人群 硼元素缺乏的症状 硼元素过量的表现 代谢脂肪与胆固醇的元素——  
 钡 钡元素的功效 需补充钡元素的人群 钡元素缺乏的症状 钡元素过量的表现  
 第四章 食物中的维生素和矿物质 食物中的维生素和矿物质 谷物杂粮 粗粮中的保健佳品—  
 —玉米 玉米小档案 玉米的营养功效 我们的主食之——大米 大米小档案  
 大米的营养功效 滋养人体的重要食物——小麦 小麦小档案 小麦的营养功效  
 代参汤——小米 小米小档案 小米的营养功效 补血米——黑米 黑  
 米小档案 黑米的营养功效 风味小吃的原料——糯米 糯米小档案 糯米的营  
 养功效 优质保健食品——燕麦（麦片） 燕麦小档案 燕麦的功效 生命健康  
 之禾——薏米 薏米小档案 薏米的功效 秋季进补的首选食物——芡实 芡实  
 小档案 芡实的功效 豆类 植物蛋白之王——黄豆 黄豆小档案 黄豆的功效  
 济世之良谷——绿豆 绿豆小档案 绿豆的功效 可药可食——扁豆 扁豆小档  
 案 扁豆的功效 来自西域的客人——蚕豆 蚕豆小档案 蚕豆的功效 促  
 进生长发育——豌豆 豌豆小档案 豌豆的功效 心之谷——红豆 红豆小档案  
 红豆的功效 豆沙的优质原料——芸豆 芸豆小档案 芸豆的功效 长  
 筋骨，悦颜面——黑豆 黑豆小档案 黑豆的营养功效 佐酒品茶——青豆 青  
 豆小档案 青豆的营养功效 蔬菜类 肉蛋禽类 水产类 水果类 调味品 饮  
 品类第五章 小元素摄取与31种常见病的防治 头痛 胃痛 肝病 感冒 贫血 高血压 高血脂  
 骨质疏松 癌症 糖尿病 经痛 不孕 性功能障碍 免疫力低下 过敏 疲倦 忧郁 失眠 抗氧  
 化 筋骨肌肉酸痛 肥胖 便秘 预防老化及老年痴呆症 手脚冰冷 视疲劳 过敏症 痛风 顽固  
 性腰痛 风湿痛 脑中风 动脉硬化



## <<小元素大健康>>

### 编辑推荐

《小元素大健康》由吉林科学技术出版社出版。

国家高级营养师，中国烹饪大师夏金龙审定推荐。

维生素虽然只是小元素，却具有维持健康的超强能力。

提供31种常见病防治的维生素和矿物质的最佳科学摄取方法。

世界卫生组织指出，人类常见疾病有135种，其中106种疾病与维生素摄取不足有关。

详解数十种人体必需的维生素和矿物质，包括其营养功效、食物来源、需要的人群、缺乏和过量时的表现、补给须知、日摄取量等。

你了解吗？

中国人严重缺乏维生素A、B族维生素、维生素C和矿物质钙、铁、锌、硒等。

别小看维生素和矿物质，它们是维持生命非常重要的小元素，没有它们，人最多只能存活10天。

抗氧化三元素——维生素A、维生素C、维生素E珠联璧合，可以让你远离衰老，越活越年轻。

老年人缺钙最为严重、女人每个月都要流失一定量的铁，生长期发育青少年儿童普遍缺锌和钙。

50微克的硒可以让老年人的细胞变得更年轻，让你拥有60岁的年纪，40岁的肌肉。

了解这些和我们的生活密切相关的营养元素，可以让你有病治病，无病防病，真正健康一身轻。

<<小元素大健康>>

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>