

<<吃对更健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对更健康>>

13位ISBN编号：9787538436723

10位ISBN编号：7538436723

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：陈韵帆 编

页数：231

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>

## <<吃对更健康>>

### 内容概要

健康的生活形态是远离慢性疾病的不二法门，曾经在无意中看见一句话，其来源出处已经不复记忆，但却让我印象深刻，反复思考，“若人注定要变老，就要越活越好”，这些年来从事预防医学工作，让我更加体会到“凡事别计较，健康最重要”。

到底健康的定义是什么？健康不单指不生病，而是要生理、心理、社会各方面都可以调适得当；工作需要成就，家庭需要和睦，生活需要快乐……这些都需要一个健康且充满活力的身体做基础。

长期营养不均衡会导致身体生化伤害，渐渐产生功能上的失调，进而造成疾病的伤害；因此，若想预防疾病，必须先从日常饮食做起。

然而，现今社会，人们最困难的是摄取均衡的饮食，忙乱的生活模式加上现今的快餐文化，常常会摄取过多的脂肪及热量。

均衡的饮食与适当的保健食品相互配合，才能达到均衡的营养。

现今时代进步，保健食品充斥市面，营养知识虽然随处可得，却也紊乱无章，消费者无所依循。

因此，拥有正确的营养保健常识与观念是非常重要的。

本书是一本符合现代人所需的保健食品实用指南，不但让读者能清楚了解保健食品定义及正确的使用观念，清楚的说明各种保健食品的功能、特性及服用注意事项，并依照各种疾病及特殊体质分别列出所适合的保健食品，内容详细且清晰易懂。

在此，必须强调的是，书中的各项建议并非用来取代主流医疗，若有任何疾病发生，依然需要依循医师叮嘱，接受治疗。

盼读者能多花一点心思照顾自己，留意日常饮食，观察身体的需要，收集正确的营养知识，多询问几位医师及营养专家建议，量身订制自己的营养计划，拥有健康的生活形态，远离慢性疾病。

<<吃对更健康>>

作者简介

陈韵帆，著名营养师，台湾荣新诊所营养师。

私立静宜大学食品营养系学士、中兴大学食品科学系生化组硕士，为台湾营养部门认证营养师、台湾营养师学会会员。

曾担任台大医院基因医学部助理研究员、媚婷峰集团副总管营养师、台湾基因公司营养基因体研究员，擅长临床营养咨询、食

## &lt;&lt;吃对更健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- PART 1 保健食品的基本常识 01 什么是保健食品？
- 保健食品常见的形态有哪些？
  - 02 “保健食品”和“健康食品”相同吗？
  - 03 保健食品是药品还是食品？
  - 区分药品和保健食品的两大诀窍 04 市售的保健食品是如何分类的？
  - 生物保健食品是什么？
  - 05 什么叫机能性保健食品？
  - 06 要怎么选购“保健食品”？
  - 选购健康食品的四大陷阱 07 买保健食品该注意些什么呢？
  - 保健食品的好坏怎么区分和辨别？
  - 08 保健食品的标示该如何看？
  - 影响保健食品价格的因素 09 保健食品是否都会添加防腐剂呢？
  - 防腐剂的种类和使用量 10 保健食品该如何存放，才不易变质？
- PART 2 市售保健食品的功效 11 灵芝的功效是什么？
- 服用灵芝的注意事项 12 食用纳豆保健食品的最佳时机？
  - 服用纳豆的注意事项 13 胶原蛋白粉、葡萄籽、月见草油和鱼油的保健功能是什么？
  - 14 含-胡萝卜素的保健食品有什么好处？
  - 其它类胡萝卜素主要家族成员各有什么功效呢？
  - 15 什么是虾红素？
- 具有哪些功能？
- 16 Q10有什么功效？
- 适合什么人吃？
- Q10可以从哪里摄取到？
  - 17 巴西蘑菇什么人不能吃？
  - 18 酪肽是什么？
- 有什么用途？
- 胜肽的用途有哪些？
  - 19 喝豆浆好，还是吃大豆异黄酮好？
  - 20 什么是保骨骨Osteo—plus？
- 它只对骨头有益吗？
- “软骨素”从哪里可以摄取？
- 有什么功效？
- 21 芦荟有哪些功用？
  - 使用芦荟有什么需要注意？
  - 22 乳酸菌可以帮助排便顺畅？
  - 23 能增加肠内益生菌的保健食品有什么？
  - 24 木糖醇除了对牙齿有益，还有什么好处？
  - 25 人参皂苷对人体有什么好处？
  - 26 儿茶素对人体的好处有哪些？
  - 27 小球藻对人体的功效有哪些？
  - 蓝藻、绿藻、引藻一样吗？
  - 28 保健食品中的“多酚”成分有什么功效？
- 有哪些种类？
- 29 保健食品成分中的“植物固醇”是什么？
- 对人体有什么好处？

## &lt;&lt;吃对更健康&gt;&gt;

PART 3 天然保健食品的功效 30 “乳清蛋白”、“乳铁蛋白”各是什么？

怎样才能摄取到？

31 名列第五的健康食品燕麦 32 既便宜对抗衰老的黑豆 33 全身都可入药的丝瓜 34 中国的万寿果——木瓜 35 多吃红薯有什么好处？

36 乌鸡——营养价值远远高于普通鸡 37 素有“海底牛奶”之称的牡蛎 38 田鸡有什么功效 39 蜂胶——“健康保护神” 40 蜂王浆的功效有哪些？

41 蜂蜜是老年人、高血压和心脏病患者的最佳天然食品 42 能增加人体氧气吸收量的刺五加 43 保健功能强大的银杏叶—— 44 上古帝王独享的佳品——黑木耳 45 生活中最常见的保健食品——大蒜 46 吃鳖的好处有哪些？

47 皇家贵族的生“长不老药”——银耳 48 在欧美国家被誉为“蔬菜皇后”的洋葱 49 番石榴的功效有哪些？

50 荞麦在日本的吃法有100多种PART 4 保健食品的运用 51 为什么要吃保健食品？

· 几岁才开始需要吃保健食品？

52 保健食品的正确使用方法 · 哪些东西不能和保健食品一起吃？

53 保健食品的服用有一定的顺序吗？

54 保健食品的胶囊可以剥开来吃吗？

55 长期吃保健食品会不会有副作用？

· 吃太多保健食品会不会造成肝的负担？

56 一般的保健食品生理期间可以食用吗？

· 轻微贫血，哪些保健食品可以补救？

57 抗氧化的保健食品有哪些？

58 脸色晦暗该吃什么保健食品才有帮助呢？

· 缓解疲劳的保健食品 59 要让皮肤变得光亮要吃什么保健食品呢？

60 保护眼睛的保健食品有哪些？

· 保健食品帮你消除脸上的痘痘 61 哪些保健食品对泌尿系统感染有帮助？

62 对男性前列腺有益的保健食品有哪些？

63 哪一种保健食品可以改善便秘 · 胀气的人不适合食用“菊苣纤维” 64 改善酸性体质的保健食品有哪些？

65 能增强或改善记忆的保健食品有哪些？

66 有没有排毒的保健食品？

· 增强抵抗力的保健食品 67 哪些保健食品对预防心血管疾病有帮助？

· 哪些保健食品可以降低胆固醇？

68 保健食品可以改善阳虚的体质吗？

· 使呼吸系统更健康的保健食品 69 有可以帮助减肥的保健食品吗？

· 靠运动减肥的人需要什么保健食品？

PART 5 特殊体质的人该怎么吃保健食品？

70 哪些保健食品具有稳定血糖的功能？

71 补充什么保健食品可以改善痛风？

72 适合孕妇的保健食品有哪些？

73 有适合小孩吃的保健食品吗？

74 抗忧郁的保健食品有哪些？

75 抗衰老的保健食品有哪些？

76 女性更年期适合吃什么保健食品？

77 吃什么保健食品可以改善肾功能？

78 癌症患者可以吃的保健食品有哪些？

79 慢性病人服用保健食品的原则有哪些？

80 患有“重大疾病”的病人服用保健食品的原则 81 营养不良的人如何选择保健食品？

<<吃对更健康>>

82 素食者需要补充哪些保健食品呢？  
附录 市售保健食品功效速查表

<<吃对更健康>>

章节摘录

插图：

## <<吃对更健康>>

### 编辑推荐

《吃对更健康》是一本符合现代人所需的保健食品实用指南，不但让读者能清楚了解保健食品定义及正确的使用观念，清楚的说明各种保健食品的功能、特性及服用注意事项，并依照各种疾病及特殊体质分别列出所适合的保健食品，内容详细且清晰易懂。

在此，必须强调的是，书中的各项建议并非用来取代主流医疗，若有任何疾病发生，依然需要依循医师叮嘱，接受治疗。



<<吃对更健康>>

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>