

图书基本信息

书名：<<营养博士教你保健食品这样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787539935935

10位ISBN编号：7539935936

出版时间：2010-8

出版时间：江苏文艺出版社

作者：谢明哲

页数：159

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

现代人崇尚健康，保健食品已成为每日营养补给的必需品，据统计，现在有超过半数以上的人有吃维生素的习惯，主要是大家都想借由保健食品帮助自己吃出健康、延年益寿。

因此，在保健食品市场不断推陈出新的状况下，消费者在购买前对于保健食品的认识与了解，也就益发地重要。

针对现代人45种基本需求，设计对症调养的保健食品处方笺，补充每种需求最需要的营养，让身体更健康。

深入介绍90种保健食品及成分，让读者完整了解各项保健食品及成分的特色与功效。

针对现代人常见的身体症状，教导读者立即判读身体可能缺乏的营养素，对症补充营养素及保健食品，拥抱健康。

作者简介

谢明哲，任教于台北医学大学的谢明哲教授，钻研营养学教学与研究多年，教学认真，深受学生爱戴，所研究的专业领域多为抗氧化营养素与慢性病、特殊营养素与脂质代谢、健康食品之功能性评估等相关主题。

教学研究之余亦活跃于食品营养界，对于现代人的肥胖议题有相当深入的研究

书籍目录

Part 1 聪明饮食吃出健康身体 饮食均衡好健康 聪明摄取均衡营养 你需要保健食品的理由 我的保健食品养生经验谈Part 2 人体营养素地图 人体八大系统地图 循环系统 消化系统 呼吸系统 运动系统 内分泌系统 · 免疫系统 · 生殖系统 · 感官系统Part 3 谢教授建议的保健食品处方成分 族群区别 儿童成长期 青春期 生理期 怀孕期 更年期 银发族 减肥族 熬夜族 压力族 外食族 症状区别 心脏病 高血压 低血压 动脉硬化 脑中风 糖尿病 肾脏病 胃病 贫血 关节炎 骨质疏松症 过敏性鼻炎 阿兹海默症 症状区别 气喘 高血胆固醇 肝病 癌症 忧郁症 便秘 失眠 需求区别 美白 美肤 抗压 抗衰老 瘦身 增强性功能 益智健脑 提升免疫力 体内环保 抗过敏 视力保健 消除疲劳 生理期调养 提振食欲 舒缓宿醉 90种必备保健食品及成分 DHA · EPA 大蒜萃取物 · 山桑子 巴西蘑菇 · 月见草油 木瓜酵素 · 牛磺酸 冬虫夏草 · 必需脂肪酸 生物素 · 甲壳素 多酚 · 多糖体 共轭亚麻油酸 · 西印度樱桃 卵磷脂 · 杜仲茶 乳酸菌 · 花粉 儿茶素 · 泛酸 玫瑰果 · 初乳蛋白 洋甘菊 · 红茶 红曲 · 茄红素 消化酵素 · 核酸 纳豆 · 氨基酸 硒 · 梅子 软骨素 · 麦苗精 啤酒酵母 · 蛋白质 粘多糖类 · 植物性雌激素 紫苏 · 寒天 黑豆 · 黑醋 烟碱素 · 钙 碘 · 酪梨油 叶黄素 · 叶酸 葡萄籽抽出物 · 葡萄糖胺 蜂王浆 · 蜂胶 蚬贝 · 钾 寡糖 · 综合抗氧化剂 绿茶 · 维生素A 维生素B1 · 维生素B2 维生素B6 · 维生素B12 维生素C · 维生素E 维生素K群 · 枣精 辅酵素Q10 · 银杏叶萃取物 铬 · 菠萝酵素 胶原蛋白 · 蔓越莓 锌 · 膳食纤维 褪黑激素 · 糙米 姜 · 镁 薏仁 · 柠檬酸 蓝绿藻 · 覆盆子 鲨鱼软骨 · 藤黄果 类胡萝卜素 · 芦荟 铁 · 灵芝 保健食品教室(一)Part 4 吃出美丽、健康的保健食品及成分 让你变美的保健食品及成分 小麦胚芽粉 生物素 · 花粉 玻尿酸 · 异黄酮 蛋白质 · 葡萄籽OPC 蜂王浆 · 维生素A 维生素B2 · 维生素B6 维生素C · 维生素E 辅酵素Q10 · 胶原蛋白 锌 · 酸奶 藤黄果 · 类胡萝卜素 铁 热门必知的保健食品及成分 大豆胜肽蛋白 小米草 · 乳清蛋白粉 乳铁蛋白 · 刺五加 松茸 · 金盏菊 洋车前子 · 茄红素 胜肽 · 桑树 高丽参 · 鱼油 葡萄糖胺 · 舞茸 辣椒素 · 虾红素 麸酰胺 · 诺丽 姜黄 保健食品教室(二)Part 5 20种常见症状的自我大检测 口角炎 · 口臭 眼睛酸涩 · 眼睛痒 指甲断裂 · 指甲白点 流鼻血 · 脸色苍白 掉发 · 阴道瘙痒 抽筋 · 口干舌燥 发质干燥 · 头皮屑 经常性感冒 · 粉刺 湿疹 · 经前症候群 情绪焦虑 · 皱纹 保健食品教室(三)

章节摘录

插图：其实，吃保健食品不只是为了身体的需要，另一个主因是因为现在食物中所含的养分已不若过去。

根据地球高峰会议的报告指出，人口的快速成长促使农作物大量生产，土壤原本所含的养分已消耗殆尽。

近一百年来，亚洲土壤所含的矿物质已经流失76%，而为了增加产量，农民大量使用农药及化肥，虽然让产量增加了近三倍之多，但营养素却大量流失。

加上蔬果从摘采下来的那一刻起，所含的养分便开始流失，经过运送、烹调时的研磨、切削、压榨、加热及冷冻等过程，一直到被人类吃进身体里，真正摄取到的养分已经减少一大半。

种种的现实状况，也让我们了解到现有食物所含的养分，正因为各种因素而在逐渐流失中，为了弥补食物所含养分的普遍性不足，建议大众应该视需要摄取各种保健食品，以补充身体营养所需，提高免疫力，增强抵抗力。

编辑推荐

《营养博士教你保健食品这样吃最健康》：90种保健食品成分，打造健康好基础！

你，每天吃错多少保健食品？

帮助你健康使用吃错保健食品，比不吃更危险!保健食品的居家必备专书营养博士研究保健食品近20年的经验分享，教你认识最需要的保健食品及成分，破除人云亦云的疑虑只有吃对保健食品，才能永保健康!

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>