

<<变化你饮食>>

图书基本信息

书名：<<变化你饮食>>

13位ISBN编号：9787543558717

10位ISBN编号：7543558718

出版时间：2011-9

出版时间：广西教育出版社

作者：张敏超

页数：146

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>

## <<变化你饮食>>

### 前言

健康饮食习惯的养成，方法超简单 《变化你身体》一书出版后，许多朋友希望我能从化学的观点，谈谈日常正确的饮食观念。

严格说来，由于人体的新陈代谢系统是一个复杂的生化反应系统，所以，从化学的观点来谈饮食观念，也是合理而自然的事。

然而，那么复杂的生化反应系统，要用三言两语而且大众能了解的话语来谈饮食与健康的关系，并不是一件容易的事情。

为了不负大家的期望，也希望本书不是人云亦云的数据汇整而已，因此，在写这本书的过程中，确实花了许多时间来搜集和消化从网络、专业书籍得来的相关数据，也看了为数不少的国内外相关学术期刊文献。

所以，本书可说是笔者这方面资料阅读心得的整理。

前些时候，笔者曾参加一个初中家长有关饮食与健康读书会的导读，发现许多妈妈从网络、电视节目或口语相传，所获得的一些饮食观念并非完全正确，更促成我要出版这本书的心意。

成长中的小孩，饮食习惯与方式会影响他们一生的健康，希望这本书的出版能给家里有上学孩子的妈妈们参考。

科学家已经证明，除少数的遗传疾病外，现代人的疾病，尤其是慢性疾病、癌症，九成以上与日常饮食有关。

愈来愈多人注意身体的保健，所以，市面上有关这方面的书籍很多，各行各业的专家都出书谈饮食与健康，这些书常是过于深奥，或者相关说明语不够详细，有些说法甚至匪夷所思，缺乏科学根据。

最近一些电视节目也引起笔者的注意，除了出现许多所谓的美食节目外；另外一个现象是，有愈来愈多的节目也谈到饮食与身体健康话题。

在这两类节目中，我发现他们所谈的，很多是不利于身体健康的食物调理方式，当我们对此现象无法改善时，身为一般老百姓的我们，只有自求多福，自己加强这方面的正确知识与观念，以避免被误导，这也是我写这本书的动机之一。

读者看完本书以后，就会发现健康饮食习惯的养成，其实是非常简单且有方法的，但是正确的饮食习惯的养成，必须日积月累，持之以恒，这样，你才能达到身体健康、长命百寿的最终目的。

## <<变化你饮食>>

### 内容概要

青少年时期养成正确的饮食习惯，不仅有助于他们的成长与发育，甚至影响到成年以后的饮食形态和健康状况。

本书强调均衡摄取各类食物及营养素的重要性：除蔬果鱼肉外，畅谈咖啡、茶和酒等正确饮用的知识；近几年风行的生机饮食及益生菌，也有详细的介绍。

还在为每天吃什么而伤脑筋吗?只要你稍稍变化饮食习惯。  
健康生活没烦恼。

## <<变化你饮食>>

### 书籍目录

长寿是因为有良好的饮食习惯  
健康的关键在于均衡的饮食  
不可或缺的矿物质  
为什么要吃蔬菜与水果  
油炸、烧烤的食物不能多吃  
一日之计在于晨——早餐决定你一天的工作质量  
做一个健康的素食、生机饮食者  
肠内清道夫——益生菌  
快乐的心情有小窍门  
认识酒的化学与代谢  
喝茶好处多  
咖啡与健康

## &lt;&lt;变化你饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

常量元素：钙离子 一般人对于钙或钙离子的印象，仅是牙齿与骨骼的主要成分，但是除了与骨骼、牙齿健康有关，其实钙离子还可保护心脏血管动脉、维持血液流畅及心律正常，调节心肌神经系统，保持肌肉正常收缩及神经的感应性，帮助血液凝固，控制细胞通透性，提供体内充足能量等。人到了中老年，常担心患骨质疏松症，或者担心摄取过多的钙离子会引发结石。

事实上，“钙”问题不是单纯的“骨头”问题。

人体内99%的钙质存在于骨骼与牙齿内，其余的1%钙质(以游离钙形式存在)分散在各组织与体液中。虽然这些游离钙远比骨骼中的钙少得多，然而这些游离钙却关系着人体的正常生理功能，血液中游离钙浓度会影响着整个人体的生理行为。

许多生命体尤其是动物，一些生理现象包括分泌、收缩、受精、细胞分裂以及酶活化等，都与血液中的游离钙(钙离子)有关。

以钙离子与心脏跳动的关系为例，心脏跳动不是由大脑控制，而是钙离子通过细胞膜进入细胞后，和细胞内的蛋白质起作用，引起钙离子浓度变化而发出信号，促成心脏收缩。

钙离子其实控制着动物体内神经的传导、肌肉的兴奋与收缩、血液的凝固以及控制心肌的正常功能，和提供细胞内基质的完整性等。

瑞典皇家科学院于2003年10月8日宣布，美国科学家艾格瑞与麦金侬发现细胞存在有“水通道”和“离子通道”，此项研究结果有助于解决和细胞膜通道运作失调有关的疾病，两人因而共同获得当年度的诺贝尔化学奖。

所有的细胞外面都有一层细胞膜，由不透水的磷脂分子组成，可以阻止细胞内外物质互相流动；但是只要是活的细胞，就必须和外界环境不断交换物质，因此细胞膜上必须有一些“关卡”，让特殊物质可以通过，让水通过的关卡就是“水通道”，让离子通过的关卡就是“离子通道”。

离子通道的畅通与否，与体内神经、肌肉细胞是否能正常运作有关。

科学界已逐渐了解离子通道的异常，是导致许多疾病发生的主因，这类疾病现在已经被通称为离子通道疾病。

离子通道疾病的种类繁多，与钙离子通道有关的疾病，常是神经系统与肌肉系统方面的疾病，包括癫痫、动作失调、偏头痛、听觉异常以及多种性质不同的肌力异常，如抽筋或肌肉痉挛(如果肠道的肌肉痉挛，就会造成痉挛性的结肠炎或痉挛性的便秘)。

其病因可能都和细胞膜通道运作失调有关。

其他如心律不齐、呼吸系统的纤维化囊肿、内分泌系统的胰岛素分泌异常以及肾因性高血压，也都与钙离子的失衡有关。

许多细胞内的反应，对周围钙离子浓度的升降很敏感，并受其调控。

钙离子是人体脑神经系统运作中，不可缺少的神经传导物质，主要的作用是维持交感神经的正常运作。

交感神经系统是人体自律神经系统的一部分，控制了各器官不随意肌的活动。

交感神经的活动如果失常，会令人失眠、脾气暴躁等，也就是说，脑内钙离子的平衡与每个人的情绪与人际关系，都有密不可分的关系。

充足的钙离子能抑制脑神经的异常兴奋而使人保持镇静。

若把人脑比做是一台收音机，那么脑神经网络系统就是它的天线，当脑内钙离子含量不足时，为了能接收外界的讯息，神经系统的活动就显得特别频繁，此时人就会焦躁不安而变得很亢奋。

有些人甚至会有“迫害妄想症”，认为别人在一起说话，必定是想对自己不利，祭天紧张张张，心绪不宁。

然而，钙离子也不能过高，浓度过高的人，神经作用变得迟缓，常想睡觉，同样无法与他人有良好的互动关系。

虽然许多患者的高血压起因不明，然而长期钙离子摄取不足有可能引发高血压。

此情况发生时(钙血浓度低于10mg/dl)，大脑会分泌副甲状腺素，促使骨骼释出钙离子，但是每次由骨骼释出的钙离子，远远超过人体所需的200毫克，这些过多的钙离子会分布在全身细胞，涌进细胞里造

## &lt;&lt;变化你饮食&gt;&gt;

成血管过度收缩而引起高血压。

高血压常是因微血管受阻或其末梢平滑肌异常收缩，导致血液不能流通而发生。

血管的收缩或舒张，受其肌肉细胞内的钙离子浓度所控制，摄取钙离子具有调节末梢血管平滑肌的功能，可避免该部位血管异常收缩，而导致血压的升高。

自从1882年Dr.Ringer发现肌肉收缩与细胞外钙离子浓度有关开始，科学家便思考如果可以减少钙离子进入细胞，就应该能减少肌肉收缩，而能避免因血管过度收缩而有血压升高现象，这就是钙离子阻断剂高血压药的基本化学原理。

1962年Dr.Albrecht Fleckenstein研究发展出第一个钙离子阻断剂——Verapamil，此后，陆陆续续有许多的化学分子被筛选为钙离子阻断剂，如1971年的Nifedipine、1973年的Diltiazem。

近年来的医学研究也显示，高钠盐分饮食所引起的高血压，其实与钙离子也有极密切关系，高钠盐分饮食时，钙离子通道因细胞内膜电位升高而开启，此时，钙离子流入细胞内，引起血管收缩而使血压上升。

钙离子在血液凝固过程中，也扮演着很重要的地位，血液的凝固是人体受伤后，血液中的溶解性纤维蛋白即刻转化成不溶性纤维蛋白。

凝血过程中必须有维生素K及钙离子才行，所以血液中若缺钙离子，血液就很难凝固。

钙离子是参与肝细胞修复的重要元素，对保护肝脏的解毒功能十分重要。

钙离子摄入不足时，不仅肝脏解毒功能不好，肝脏健康也会受到影响。

钙离子能促进消化蛋白质、脂肪、碳水化合物的能力，所以钙离子摄入不足时，容易导致消化不良、食欲降低。

实验也证明，高钙饮食能将减肥速度提高两倍。

钙离子摄取量长期不足会伤害骨骼健康，骨质累积不足或是持续分解，儿童和青少年的骨骼会成长不良，成人则容易发生骨质疏松症或骨质软化症，前者是骨质量与骨密度减少，后者是骨骼矿化不足。

另外，钙离子与视神经的生理活动有关，会使眼球充满弹性。

当钙离子摄入不足时，眼肌收缩功能受到影响，眼睛容易紧张、疲劳，视力下降。

内分泌腺分泌荷尔蒙要靠钙离子来传递信息，钙离子不足时，内分泌会失衡，进而诱发失眠多梦，还可能导致性功能不彰。

钙离子能活化淋巴液中的免疫细胞，同时促进血液中的免疫球蛋白合成，增强人体免疫力。

钙离子对维持皮肤细胞膜的活性非常重要。

当体液中钙离子浓度下降时，皮肤和黏膜对水的渗透性增加，导致皮肤弹性降低，甚至引起皮肤瘙痒。

钙离子的吸收 钙离子的吸收率取决于吃进体内的“钙”被胃酸“离子化”的程度。

胃酸一次最多可离子化200毫克的钙，小肠对钙离子的吸收功能一次也只能摄取200毫克。

一般人有个误解，以为吃过多钙离子会引起便秘或结石，其实小肠自有它的调节功能，吃进去多余的钙自会排出体外，不会过量吸收。

血液里有过多的钙离子反而是因钙吸收不足，而从骨骼里析出过多的钙离子所造成的。

从最近的研究发现，咖啡中所含的咖啡因会造成体内钙离子的流失，所以咖啡喝得愈多，愈容易患骨质疏松症、心血管病变或结石等方面的疾病。

## <<变化你饮食>>

### 编辑推荐

张敏超编著的《变化你饮食》分为十二个章，从饮食习惯的建立，各区域饮食的特色及对健康的影响，到各种营养素、水果、各式饮品(如茶、咖啡、酒)、益生菌、有机饮食，除了对身体的好处及坏处之外，也详细说明其在身体机能中运转的化学机制，告诉读者该怎么适量摄取。最后，作者将我们现代人最容易忽视的早餐，特别专篇提出来，告诉读者早餐的重要性。

<<变化你饮食>>

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>