

<<科学搭配成就健康饮食>>

图书基本信息

书名：<<科学搭配成就健康饮食>>

13位ISBN编号：9787548403401

10位ISBN编号：7548403402

出版时间：2010-11

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：239

字数：270000

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>

<<科学搭配成就健康饮食>>

前言

快节奏的城市生活、不良的生活习惯、环境污染等让我们的身体状况百出，上班族的“亚健康”状态、中老年的“三高”病症，都应该引起我们的高度重视。

为此，我们编写了《科学搭配成就健康饮食》、《决定健康的生活细节》、《老爸老妈的养生宝典》、《常见病自治红宝书》、《国医教你如何养生》、《给大忙人看的养生经》六册图书，希望可以都市人解决全方位的健康问题。

《科学搭配成就健康饮食》、《老爸老妈的养生宝典》都是通过对不同人群生理与心理的分析及不同食物表现出的不同特性，找出最适当的饮食调节方案，通过食物疗法达到养生的目的。

《决定健康的生活细节》中精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性，并介绍了这些细节与琐事的正确处理方法，让你轻松面对生活，合理掌控健康。

《常见病自治红宝书》中将常见病的症状及解决方法作了全面的介绍，并讲解了如何通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式来解决常见病痛，让你从此有病不求人。

中医养生近几年非常流行，《国医教你如何养生》就从中医角度出发，以简单易行的方法教会你如何拥有健康、和谐的完美生活。

《给大忙人看的养生经》则从细节入手，教会生活节奏快的上班族们如何养生，如何远离亚健康。人生有很多种选择，有的人选择事业成功，有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种成果都离不开身体的健康。

只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绚烂绽放。

我们希望这套图书是您选择的一位挚友，为你解决生活中遇到的健康问题，而您的健康也是我们最大的心愿。

<<科学搭配成就健康饮食>>

内容概要

每种食物都有自己的特性和营养。

不同的食物搭配在一起会起到不同的效果。

怎样能让食物发挥其自身的价值，怎样避免食物的不当搭配对身体健康产生的危害，本书将为您详解

。

<<科学搭配成就健康饮食>>

作者简介

孟羽贤，内科专家，主任医师。

现就职于三精女子专科医院，毕业于哈尔滨医科大学医疗系，从事临床内科工作近四十年，有着丰富的临床经验，擅长呼吸道、消化道、心脑血管、糖尿病等内科常见病及泌尿内科常见病疑难病症的诊断及治疗。

<<科学搭配成就健康饮食>>

书籍目录

第一章 时尚健康的饮食 不可不知的食物营养素 蛋白质 脂肪 糖类 矿物质 维生素 膳食纤维 水 值得关注的饮食安全问题 让人困惑的食品添加剂 看不透的转基因食品 闻之色变的禽流感 小心“疯牛病”食品 小心猪肉带来的口蹄疫 小心食物中毒 吃对才健康 食物是最好的医生 健康生活自测表 完美的饮食方式 正确的烹调发挥食物最大的营养价值 吃出花样来 食物帮助你远离亚健康 食物的四性 食物的五色 酸甜苦辣咸 选择适合自己的食物 食物正确的食用顺序 免疫力大作战 提高免疫力的最佳食物 无毒一身轻 排毒的最佳食物 抗氧化养生 抗氧化的最佳食物 让素食者营养均衡的最佳食物 四季饮食与养生 春季 夏季 秋季 冬季 一日饮食宜忌 早餐养生 午餐养生 晚餐养生 夜宵养生第二章 食物健康全知道第三章 适合各种需求的饮食宜忌第四章 常见病症的饮食保健

<<科学搭配成就健康饮食>>

章节摘录

插图：蛋白质依照其食物来源，可分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两种。

植物性蛋白质的吸收率及利用率相对较差，而动物性蛋白质在人体内的吸收和利用率相对较高，多为优质蛋白质。

主要功能人体的皮肤、肌肉、血液、器官的主要成分为蛋白质，毛发、骨骼、指甲以及体内各种激素、抗体、酶均是蛋白质。

不同类型的蛋白质有着不同的生理功能，彼此之间不可以相互替代。

总结起来，蛋白质的主要功能如下：可以合成新的组织。

蛋白质能够参与细胞组织的更新活动，形成新的组织。

食物中的蛋白质通过消化分解形成氨基酸，再通过血液循环输送到全身组织，形成新的蛋白质，在组织更新时发挥作用。

另外，人体的生长发育、损伤组织的恢复需要合成新的蛋白质；女性在妊娠期间乳房、子宫以及胎儿的发育都需要合成更多的蛋白质。

能够进行生理调节。

每一种复合蛋白质都能够进行重要的生理调节，如酶类、激素、免疫蛋白、抗体等。

维持人体多种平衡。

血浆蛋白质可以调节渗透压，继而保持体内的水分平衡；蛋白质在进行新陈代谢时，总量可以保持不变（婴幼儿、青少年例外），维持氮的动态平衡，也就是氮平衡。

产生热量。

维持体温的蛋白质经消化分解成氨基酸，一部分合成新的蛋白质，另一部分分解产生热量，可以补充人体的能量消耗。

应当强调的是，人体通常不需要蛋白质产生热量，只有在碳水化合物和脂肪摄入量不足的情况下，才需要蛋白质氨基酸分解供热。

然而这样会加重肾脏的负担，造成血液肌酐、尿素氮增加，对肾脏功能产生影响。

<<科学搭配成就健康饮食>>

编辑推荐

《科学搭配成就健康饮食》全面了解食物的各种营养，关注热闹的饮食方式，小小的食物蕴涵大大的智慧，科学搭配饮食，合理利用食物的健康因素，科学调节日常膳食，打造健康的幸福生活。

详细介绍食物的营养知识，了解多种选购方法。

掌握多种食材的包含宜忌及食材之间的双食宜忌。

让您学会健康的处理方法。

不同年龄人群的饮食宜忌。

不同人群的饮食方法。

常见病的饮食攻略。

慢性病的饮食调整。

<<科学搭配成就健康饮食>>

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>