

<<吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康>>

13位ISBN编号：9787560522142

10位ISBN编号：7560522149

出版时间：2006-6

出版时间：陕西西安交通大学

作者：王强虎

页数：155

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>

<<吃出健康>>

内容概要

您可能是其他行业的专家、经理、工程师、生意场上的行家，也许是位美食家、擅长烹饪的好太太，但您肯定很难自信地说您是饮食营养方面的专家。

您也可能是位事业成功人士，一日三餐有家人为您安排，但您也不要忘了家人往往是遵循千百年来来的传统习惯来打理饮食。

所以说当您翻开这套书的时候，不妨静下心来，仔细读一读，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

本丛书按六大营养素分册编写。

旨在用最普通的语言让您轻松读懂每一种营养素。

相信您读完本丛书，能了解和注意生活中营养素的科学摄取，从而正确地调理饮食，取其利而避其害，吃出健康。

《吃出健康（糖）》为糖篇，科学家说：糖是人的最佳“燃料”，是人体最主要、最经济、最安全的能源，是人体活动必不可少的三大能源物质之一。

但许多人认为糖不是好东西，有的人甚至谈糖色变。

糖到底是什么呢？

糖是人体必需六大营养素之一，对人体健康十分重要。

糖尿病、肥胖症、脂肪肝、冠心病等疾病都与不会吃糖有密切关系。

《吃出健康（糖）》全面介绍了各种糖的保健、美容知识，不同人群的健康食糖原则，以及正确摄取糖类物质的方法。

希望人们正确对待吃糖的利与弊，吃出健康！

读营养素，与家人拥有一生健康！

送营养书，与亲朋共享快乐生活！

<<吃出健康>>

书籍目录

认识糖类物质糖的本质是什么糖类物质的食物来源糖是人的最佳“燃料”每天需要多少糖类化合物怎样摄取糖类化合物膳食纤维到底是什么食物膳食纤维哪里找膳食纤维有什么功用无糖食品真的无糖吗形形色色的甜味剂琳琅满目的甜味剂蔗糖的概念与作用蔗糖、甜菜糖同样好食用糖的分类糖与甜味的关系哪种食用糖纯度高甜味与糖的纯度白砂糖与绵白糖的区别白糖与红糖谁的营养价值高精制白砂糖如何保存红糖“兄弟”功用相同吗蜂蜜是天然营养佳品葡萄糖的主要功用补虚疗疾的佳品——饴糖麦芽糖醇有什么特点木糖醇对人有什么作用功能性低聚糖的功用时尚的大豆低聚糖肠道有益菌的食物——双歧糖甜菊糖有什么特点常用糖药疗作用的异同蔗糖的未来替代品——淀粉糖怎样科学食用糖过量食糖有害无益糖精有致癌作用吗食糖有什么食用禁忌嗜甜与吸毒有同样反应蜂蜜与糖谁的优点多煮牛奶时加糖好不好白糖出虫后还能食用吗如何用红糖代白糖做菜如何选购精制食用糖糖在烹调中有什么作用糖茶水的妙用如何建立正确的吃糖习惯吃中西药加糖要慎重糖与疾病的关系脂肪肝与吃糖有关吗糖与肥胖关系密切吗吃糖不是糖尿病的病因适宜于糖尿病患者食用的糖糖永痛患老应怎样对待糖糖尿病患者能吃大豆低聚糖吗糖尿病患者能吃“无糖食品”癌症患者不宜多吃糖糖与心血管病的关系高脂血症患者应怎样对待糖肝炎患者都需要补糖吗肝炎患者如何吃糖结石患者不宜多吃糖食用糖可纠正低血糖红糖中的铬能防冠心病过量吃糖易致骨质疏松嚼口香糖莫过量糖与人的脾气有关吗糖与儿童健康儿童成长不可缺糖儿童怎样健康食用糖别让儿童空腹、饭前吃糖儿童过量吃糖的后果婴幼儿吃糖需要注意啥近视儿童不宜多吃糖木糖醇能防儿童龋齿吗吃糖与儿童牙齿健康儿童嗜糖易患烦躁症儿童少吃糖，头脑更聪明儿童不宜多吃巧克力儿童吃巧克力应注意啥夏季儿童肥胖与糖饮儿童吃糖多会得糖尿病吗适合婴幼儿的双歧糖糖有助于提高记忆力糖与女性健康产妇可用红糖调气血产妇吃红糖需要注意孕产妇与大豆低聚糖红糖是价廉的护肤品女性的红糖美容法多吃主食为何易发胖吃阿戊糖也能减肥吗女性减肥与巧克力大豆低聚糖能美容吗大豆低聚糖是减肥佳品糖与中老年人健康红糖具有抗衰老作用老人延年益寿滋补冰糖方冰糖红枣酒能延年益寿老年人不宜多吃糖老年人吃糖易患“富贵病”老年人应多吃膳食纤维吃糖能防治便秘特殊人群怎样食用糖食用糖能解酒吗吃糖可以帮助戒烟吗食糖与运动能力有关吗运动者如何补充糖考生需服“补脑糖”吃糖可消除脑疲劳糖对疾病的治疗作用白糖有什么药为作用红糖有什么药疗作用白糖止血消炎的秘密白糖对烫伤有治疗作用木糖醇能治糖尿病吗低聚糖可降胆固醇与血压经济实用的药糖疗法感冒的饮食糖疗方癌症的饮食糖疗方贫血的饮食糖疗方胃病的饮食糖疗方腹泻的饮食糖疗方治疗牙痛的糖疗偏方小儿百日咳糖疗方小儿遗尿饮食糖疗方治疗产后恶露的饮食糖疗方痛经红糖食疗方月经不调糖疗方白带异常饮食糖疗方人工流产后饮食糖疗方青春粉刺食疗方脱发的饮食药糖疗方中老年人便秘的糖疗方尿频症饮食糖疗方慢性支气管炎糖疗方高血压病的药糖疗方冠心病饮食药糖疗方失眠症饮食药糖疗方

<<吃出健康>>

章节摘录

书摘什么是糖?可能有人觉得奇怪,这样的问题还需要问吗?其实大多数人理解的糖和营养学所说的糖还真的不相同。

具体来说糖的概念有广义和狭义之分。

广义的糖是指各种可消化的糖类,包括有甜味的糖和没有甜味的淀粉,平常我们吃的主食如馒头、米饭、面包等都属于广义的糖类物质;狭义的糖是指精制后的白糖、红糖、冰糖和糖浆等。

在营养学上广义的糖和蛋白质、脂肪一起被称为人体最主要的三大营养素。

糖在人体内虽仅占体重的约2%,但却是人体的主要供能物质,在正常生理情况下,人体所需能量约70%是由糖提供的。

在结构上糖类物质由碳、氢、氧三种元素组成,其中氢和氧之比为2:1,与水相同,所以糖类物质又被称为碳水化合物。

糖类物质根据其水解结果分为单糖、双糖(如蔗糖、麦芽糖、乳糖等)、多糖(如淀粉、糖原和纤维素等)。

米、面、玉米及白薯所含的淀粉属多糖;多糖由几百甚至上万个单糖聚合而成。

人体摄入的淀粉需经许多步骤才能消化分解、吸收;由于人体内无水解纤维素的酶,所以人类无法利用纤维素作为营养物质。

红糖、白糖中的蔗糖及牛乳中的乳糖均是双糖;水果中的糖主要是葡萄糖及果糖,属于单糖。

单糖和双糖易于被人体吸收。

单糖和双糖有甜味,多糖没有甜味。

P2

<<吃出健康>>

编辑推荐

您可能是其他行业的专家、经理、工程师、生意场上的行家，也许是位美食家、擅长烹饪的好太太，但您肯定很难自信地说您是饮食营养方面的专家。

您也可能是位事业成功人士，一日三餐有家人为您安排，但您也不要忘了家人往往是遵循千百年来的传统习惯来打理饮食。

所以说当您翻开这套书的时候，不妨静下心来，仔细读一读，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

本丛书按六大营养素分册编写。

旨在用最普通的语言让您轻松读懂每一种营养素。

相信您读完本丛书，能了解和注意生活中营养素的科学摄取，从而正确地调理饮食，取其利而避其害，吃出健康。

本书为糖篇，科学家说：糖是人的最佳“燃料”，是人体最主要、最经济、最安全的能源，是人体活动必不可少的三大能源物质之一。

但许多人认为糖不是好东西，有的人甚至谈糖色变。

糖到底是什么呢？糖是人体必需六大营养素之一，对人体健康十分重要。

糖尿病、肥胖症、脂肪肝、冠心病等疾病都与不会吃糖有密切关系。

本书全面介绍了各种糖的保健、美容知识，不同人群的健康食糖原则，以及正确摄取糖类物质的方法。

希望人们正确对待吃糖的利与弊，吃出健康！读营养素，与家人拥有一生健康！

送营养书，与亲朋共享快乐生活！

<<吃出健康>>

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>