

<<吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康>>

13位ISBN编号：9787560522159

10位ISBN编号：7560522157

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：145

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

脂类是人体必需六大营养素之一，对人体健康十分重要。

高脂血症、肥胖症、糖尿病、冠心病、脂肪肝等“富贵病”都与含脂膳食摄入不当和体内脂类代谢失衡密切相关。

本书从最常见的生活细节入手，用浅显的语言全面介绍了脂类的知识，不同人群对各种食用油的不同需求，各种疾病与脂类的关系……目的是希望人们科学认识脂类，合理食用脂类，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!

## &lt;&lt;吃出健康&gt;&gt;

## 书籍目录

脂肪与脂肪酸 脂类、脂肪与类脂 饱和脂肪与不饱和脂肪 脂肪的生理功能 脂肪与脂溶性维生素 脂肪是能量的主要来源 脂肪与脂肪酸的关系 饱和脂肪酸与健康 不饱和脂肪酸的特性 不饱和脂肪酸与健康 必需与非必需脂肪酸 亚油酸有什么功用 亚油酸的食物来源 保健新贵——亚麻酸 人体每天需要多少脂肪 生活中的类脂物质 类脂的概念与作用 胆固醇的概念与作用 胆固醇有好坏之分吗 每天需要摄入多少胆固醇 磷脂的概念与作用 蛋黄磷脂与大豆卵磷脂 卵磷脂与胆固醇的关系 高密度脂蛋白的作用 低密度与极低密度脂蛋白 血脂升高与脂蛋白的关系 食用油是脂肪的重要组成 食用油中的脂肪酸 膳食脂肪酸的最佳模式1:1:1 动植物食用油的特点 烹饪用油忌品种单一 大多数人吃油过量了 调和油最宜人体健康 怎样确定油的质量 不要禁吃动物油 吃植物油过量也不好 动物油和植物油搭配食用好 食用油忌反复加热 日常烹调用油的原则 怎样科学保存食用油 转基因食油是否安全 压榨食用油与浸出食用油 植物固醇的养生作用 琳琅满目的食用油 色拉油的概念与作用 橄榄油与人体健康 花生油有什么特点 食用花生油的禁忌 花生油好坏的鉴别 油茶籽油的特点 菜籽油的功效与作用 心血管病不宜吃菜籽油 菜籽油好坏的鉴别 芝麻油对人体的作用 小磨香油一味调百味 葵花籽油的食用特点 棉籽油的作用特点 红花籽油的作用 大豆油的食用特点 玉米胚油有什么特点 米糠油的营养丰富吗 什么是小麦胚芽油 能够美容的葡萄籽油 奶油是饮食西化的宠儿 黄油的提取与作用 人造黄油的来历 人造黄油未必含动物脂肪 人造黄油的主要原料 食用猪油的奇妙作用 猪油的制取方法 氢化油是坏脂肪的代表 脂肪与疾病 脂肪过多是“富贵病”的元凶吗 “富贵病”患者脂肪的日摄入量 血脂与高脂血症的概念 高脂血症是吃出来的吗 降脂饮食的分配原则 食用脂肪与肥胖有关吗 高脂肪食品与癌症 高脂饮食与前列腺癌 心脑血管病人忌食的高脂食物 急性肝炎忌食高脂肪 肝炎患者宜低脂饮食 肝炎病人忌吃蛋黄吗 w-3脂肪酸缺乏与疾病 w-3脂肪酸缺乏与心脏病 吃鱼为何能防抑郁症 胆固醇与心血管疾病 肝病需服用卵磷脂吗 卵磷脂对糖尿病有效吗 卵磷脂能有效化解胆结石 胆石症病人忌吃高脂食物 心脑血管病需服用卵磷脂吗 痛风追逐高脂饮食的人 脂肪与儿童健康 脂肪与女性健康 脂肪与中老年人健康 科学摄取食物中的脂肪 食用脂肪的误区 高脂肪食物的保健作用 附录:食物营养速查表

## &lt;&lt;吃出健康&gt;&gt;

## 章节摘录

由于脂类不溶于水，这就会妨碍它被血液带到全身各处去，就不会很好地参与血液循环，所以需要有一种特殊的蛋白质作为运输工具与脂类结合，帮助脂类运输，我们把这种蛋白质叫做载体蛋白。脂类和载体蛋白结合后。

变成脂蛋白（特殊的物质），可以在血液中穿行。

这样脂类才可以参与正常的血液循环。

所以脂蛋白是血脂运输的特有形式。

血浆中有许多种脂蛋白，由于其结构和密度的差异，常把血液脂蛋白进行分类。

这其中对人体最为有益的就是高密度脂蛋白。

胆固醇与载体蛋白相结合时，如果这两种物质结合得很紧密就叫做高密度脂蛋白（HDL）。

胆固醇与蛋白质结合得很紧密，体积小，在血液中参与血液循环时畅通无阻，而且不会轻易地把胆固醇扔下不管，所以HDL又被称作运输胆固醇或运输胆固醇血脂的非常负责的搬运工。

能负责地把血中20%的胆固醇搬至肝脏中去，对制造胆汁起积极作用，况且高密度脂蛋白（HDL）体积小，能对抗脂类沉积。

<<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>