

<<维生素矿物质养生事典>>

图书基本信息

书名：<<维生素矿物质养生事典>>

13位ISBN编号：9787810368322

10位ISBN编号：781036832X

出版时间：2008-3

出版时间：汕头大学出版社

作者：三采文化

页数：244

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>

## <<维生素矿物质养生事典>>

### 前言

均衡和天然的饮食最重要! 现代人都希望能拥有健康的身体, 以预防和避免疾病的发生。而均衡的饮食和从天然食物中摄取足够的营养素, 是维持健康的不二法门。营养素是维持体力和身体器官的机能、促进食物的吸收利用和细胞的成长不可欠缺的物质。但忙碌的现代人, 因为环境变迁和饮食行为改变的影响, 往往忽略了饮食的重要性, 导致营养不均衡、身体免疫力变差、体力衰退、提早老化等现象发生。

如维生素、矿物质等微量营养素, 本身是不能供给我们能量的。供给能量的是多量营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪。但如果没有充分的微量营养素, 这些多量营养素便无法发挥作用。在所有食物中皆含有维生素、矿物质, 只要均衡且正确地饮食, 即可摄取到必要的维生素、矿物质。但是日常食用的食物中, 大部分都经过加工处理, 以至于营养素都被破坏掉了, 因此, 适时摄取营养补充品也是必需的。

《维生素矿物质养生事典》除了详细介绍各种维生素和矿物质的功效、注意事项、缺乏时的症状、特殊需求族群之外, 还给您最实用的该种营养素的富含食物, 及汇整出针对不同族群、疾病等需求的维生素和矿物质等等, 非常实用! 看完本书之后, 您会发现原来不需花大钱买健康食品, 就可以拥有长寿、幸福、健康的人生。

审订者: 李青蓉 台北医学大学附设医院营养师 林口长庚医院新陈代谢科营养师 台北医学大学保健营养学研究所硕士 具药师、丙级厨师、营养师证照 糖尿病合格卫教师

## <<维生素矿物质养生事典>>

### 内容概要

要让身体健康，就要摄取充分均衡的营养，这是每个人从小听到大的道理；然而，所谓的营养指的究竟是什么？

每天吃下这么多食物，你知道吃下的营养又是哪些吗？

知道摄取过多的营养也会伤身吗？

你知道你的生活形态特别容易缺乏哪些营养素吗？

你知道如何摄取营养素才能让身体完全吸收吗？

《维生素矿物质养生事典》不仅是提供给你各种维生素矿物质的知识、功效，以及缺乏时的症状，还提醒属于你的特殊族群所应特别补充的营养素，更提供给你每种营养素最佳的摄取方式，让营养在食物烹煮及摄取时不会白白流失。

此外，本书更列出每种营养素的每日建议摄取量，提醒你每日应摄取多少营养才刚刚好；而最佳摄取来源排行榜更告诉你哪些食物中含有量丰富的营养素！

另外，我们更特别以年龄、职业形态，以及依各种症状为各类型的读者量身打造，给你专属于你的营养需求！

本书以轻松易懂的文字说明，配合简明舒适的版面，可轻松了解营养素的世界；而清楚、实用的资料更让你能在生活中灵活应用，创造健康美生的生活！

本书介绍了35种人体所需的营养素，如维生素A、C，及多种矿物质的功效、缺乏及过量症状、摄取族群、摄取方式等知识。

由营养师为你精心找出每种营养素的最佳摄取来源，让你随时可以轻松补充营养素！

## <<维生素矿物质养生事典>>

### 书籍目录

第1篇 健康讲堂 身体无法合成的健康物质！

什么是维生素？

无机的必需营养素！

什么是矿物质？

了解这些知识，健康事半功倍！

吃这些药物时，维生素及矿物质在流失！

小秘诀，大健康！

如何妥善保存食物中的营养素！

营养补充口能保证健康？

我需要买营养补充品来服用吗？

小小动作，健康大学问！

如何选购营养补充品？

贵就是好？

！

天然是维生素与矿物质比较好吗？

基础知识，要选了解 解读计量单位！

第2篇 维生素家族 脂溶性维生素 维生素A 维生素B 维生素E 维生素K 水溶性维生素 维生素B1 维生素

素B2 维生素B6 维生素B12 烟碱酸 泛酸 叶酸 生物素 胆素 肌醇 维生素C 其他 植物化学物质第3篇

矿物质家族 钙 磷 镁 铁 钾 钠 氯 氟 碘 锌 硒 铜 铬 钴 锰 钒 硫 硼 钼第4篇 健康分龄教室 婴儿

儿童 青春期 成年女性 成年男性 更年期 银发族第5篇 量身订作篇 上班族 电脑族 粉领族 外食族 素

食族 烟酒族 夜猫族 减肥族 怀孕妇女 学生 耗体力一族 爱美族 旅游出差族第6篇 健康百分百篇第7

篇 附录索引

## <<维生素矿物质养生事典>>

### 章节摘录

插图：第一篇 健康讲堂如何妥善保存食物中的营养素？

从天然食物摄取营养素，可以说是最完整且安全的方式，但食材中的营养素却易在烹煮过程中流失。

而哪些方式会加速营养素流失呢？

又该用那些方式来保存营养素呢？

营养素地雷区！

维生素容易因为高温、光线、酸碱度及空气等因素，而遭受到破坏。

例如将蔬果摆放在阳光直射的地方，将会加速叶菜中水分的蒸发，或使水果产生过熟的情形。

另外，营养素也有可能是在储存、清洗、烹调的过程中流失殆尽。

例如，食材高温烹调的时间太久，就会造成营养素的流失与破坏，这些都是让营养素无法完整保留的原因，因此，应当要透过适当的方式来减少营养素的流失喔！

保存营养素小诀窍！

1 选择天然、新鲜、当季的食材：尽量不要买已处理好或非当季盛产的食物，如此一来，除了可以确保品质，也可以省下不少金钱。

挑选时，要以健康有光泽者为先，且不要大量采购，应以当天食用完毕为佳，把握吃多少买多少的原则，以缩短食物保存的时间，确保新鲜。

2 慎选、慎用摆放的地点与方法：除了以摆放在冰箱内为第一优先选择外，也可放在阴凉通风处，最好在2~3天内食用完毕，不要将食物冰太久，以免使营养素流失。

摆放时，应考虑水果的软硬特性，记得软质性的水果不要一起挤放，以免造成损伤。

坚果类则要放入密封罐中。

3 不宜浸泡过久：清洗时不要浸泡过久，且清洗前最好不要将带皮的蔬果外皮去除，或将之切细，以防止维生素B1与C等营养素的流失。

4 切食材时，加几滴醋：这样可以防止维生素C的流失。

5 不要添加小苏打粉：不少民众会在煮豆类食品时加入小苏打粉，以加快熟烂的速度，但由于小苏打粉为碱性物质，可能会破坏其中所含不耐碱性的维生素B群（如B1、B2、B6），因此建议不妨在烹煮前浸泡一晚，再使用快锅烹煮，亦可达相同效果。

6 富含维生素A的食物，要与油脂一起摄取：使用煮、炒或炸等烹调方式，可以提高人体对食物中所含维生素A的吸收率约3~7成，因此烹煮该类食材时，可采用与油脂类一起烹调的方式，将比生食效果来得好。

7 以天然方式解冻：解冻鱼肉类食材时，可取出后连同塑胶袋放于冷水中，或放在冰箱冷藏室慢慢解冻，勿以微波炉快速解冻，或重复解冻再冷冻，这样会使其中的汁液与营养成分大量流失。

## <<维生素矿物质养生事典>>

### 媒体关注与评论

书评你常觉得疲累不堪、没有活力吗？

多摄取富含维生素和矿物质的天然食物，对增强免疫力和改善体质有很大帮助哦。

本书合依不同年龄层，提醒你最需补充的营养素及注意事项，贴近你的需求。

· 提供每种营养素的最佳摄取来源，让您随时可以轻松补充营养素！

· 提供给您最方便的养生方式。

· 本系列由专业医师、营养师审订推荐！

内容详尽·收录完全·便捷好用·体贴现代人的需要 圆满的人生，由健康开始；健康的身心，由养生开始！

书中每一个主题，都附上精美图鉴及实际应用的方式，让您能采用最有效的配方调养自己的身体，是真正适合现代人的健康定典。

· 无论是阅读、查询，或是闲暇时增进知识，都非常简易便捷。

书中每一个主题，都将是您生活中的随身健康锦囊。

· 本书的七大特色：· 介绍35种人体所需要的营养素。

· 如维生素A、C，及多种矿物质的功效、缺乏及过量症状、摄取族群、摄取方式等知识。

· 营养素最佳来源排行榜，让你随时作最充分的补给！

· 由营养师为你精心找出每种营养素的最佳摄取来源，让你随时可以轻松补充营养素！

· 食品代换表，让你营养摄取不头大！

· 总是搞不懂所需营养的分量吗？

· 让专家营养师为你代换成轻松易懂的食品单位！

· 依年龄说明所需营养素，让你眼营养更靠近！

· 依不同年龄层，如儿童、青春期、成年期等，提醒不同阶层的你最需补充的营养素及注意事项，贴近你的需求！

· 依不同生活及职业形态说明所需营养素。

· 如上班族、夜猫族等，提醒你不同的生活形态所应特别注意补充的营养素，让你做个健康的人！

· 依症状说明所需营养素，帮你“掌握健康靠自己”！

· 依不同症状如头痛、高血压等，提供适合补充的营养素及注意事项，让你改善症状自己来！

· 轻松清楚的版面，便利阅读。

## <<维生素矿物质养生事典>>

### 编辑推荐

《图解维生素矿物质养生手册》将介绍：你常觉得疲累不堪、没有活力吗？多摄取富含维生素和矿物质的天然食物，对增强免疫力和改善体质有很大帮助哦。

《图解维生素矿物质养生手册》合依不同年龄层，提醒你最需补充的营养素及注意事项，贴近你的需求。

提供每种营养素的最佳摄取来源，让您随时可以轻松补充营养素！

提供给您最方便的养生方式。

本系列由专业医师、营养师审订推荐！

内容详尽收录完全便捷好用体贴现代人的需要圆满的人生，由健康开始；健康的身心，由养生开始！书中每一个主题，都附上精美图鉴及实际应用的方式，让您能采用最有效的配方调养自己的身体，是真正适合现代人的健康定典。

无论是阅读、查询，或是闲暇时增进知识，都非常简易便捷。

书中每一个主题，都将是您生活中的随身健康锦囊。

《图解维生素矿物质养生手册》的七大特色：介绍35种人体所需要的营养素。

如维生素A、C，及多种矿物质的功效、缺乏及过量症状、摄取族群、摄取方式等知识。

营养素最佳来源排行榜，让你随时作最充分的补给！

食品代换表，让你营养摄取不头大！

总是搞不懂所需营养的分量吗？

让专家营养师为你代换成轻松易懂的食品单位！

依年龄说明所需营养素，让你眼营养更靠近！

依不同年龄层，如儿童、青春期、成年期等，提醒不同阶层的你最需补充的营养素及注意事项，贴近你的需求！

依不同生活及职业形态说明所需营养素。

如上班族、夜猫族等，提醒你不同的生活形态所应特别注意补充的营养素，让你做个健康的人！

依症状说明所需营养素，帮你“掌握健康靠自己”！

依不同症状如头痛、高血压等，提供适合补充的营养素及注意事项，让你改善症状自己来！

轻松清楚的版面，便利阅读。

要让身体健康，就要摄取充分均衡的营养，这是每个人从小听到大的道理；然而，所谓的营养指的究竟是什么呢？

每天吃下这么多食物，你知道吃下的营养又是哪些吗？

知道摄取过多的营养也会伤身吗？

你知道你的生活形态特别容易缺乏哪些营养素吗？

你知道如何摄取营养素才能让身体完全吸收吗？

……《图解维生素矿物质养生手册》将一一为您解答！

<<维生素矿物质养生事典>>

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>