第一图书网, tushu007.com

<<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

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

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？
《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

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，营养索也有可能在储存、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。

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。

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！

第一图书网, tushu007.com

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