第一图书网, tushu007.com

<<鳕鱼肝油的保健奥秘>>

图书基本信息

书名：<<鳕鱼肝油的保健奥秘>>

13位ISBN编号：9787810601658

10位ISBN编号：7810601652

出版时间：2001-1

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：乔朔望

页数：164

字数：137000

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

<<鳕鱼肝油的保健奥秘>>

内容概要

这是国内出版的第一本揭示欧米伽3多元不饮和脂肪酸和鳕鱼肝油保健奥秘的专著。
本书以编著者在北欧的多年研究成果及国际上最新进展资料为科学依据，深入浅出地介绍了各种脂肪酸的分类、特性和对人体的影响，着重强调了长期以来被人们忽视的w-3脂肪酸的益智、强身、明目的功效，简明扼要地叙述了w-3脂肪酸为人类优生优育及聪明健康长寿所必需，并在帮助防治关节炎、心脑血管病、糖尿病、癌症和预防精神障碍、改善情绪方面的重大作用。
鳕鱼肝油除了富含w-3脂肪酸外，还含有人体必需的天然维生素A、D添加的天然维生素E。
本书简单地阐述了这些维生素的基本知识及其最新的营养学上的研究进展。
本书取材新颖，可读性较强。
本书对象是广大为自身及家庭保健而需要了解医学营养新知识的读者；同时本书可作为中高等医学院校师生、营养师、医务工作者及相关的科研人员的参考书或扩充知识面的课外读物。

<<鳕鱼肝油的保健奥秘>>

书籍目录

第1章 w-3脂肪酸——生命的脂肪，生命必需脂肪酸 第1节 脂肪“好”有“坏” 第2节 生命必需的w-3脂肪酸 第3节 现代人类普遍缺宪法w-3脂肪酸 第4节 增加w-3脂肪酸为饮食均衡的当务之急 第5节 适量的w-3脂肪酸不会使你肥胖第2章 w-3脂肪酸的饮食疗法 第1节 w-3脂肪酸的作用机制 第2节 如何获得w-3脂肪酸？
第3节 两类多元不饮和脂肪酸的保健均衡 第4节 人体所需的最低量、最佳量和康复旦 第5节 鳕鱼肝油与普通鱼肝油及鱼油的区别 第6节 w-3脂肪酸可以用于饮食疗法第3章 w-3脂肪酸的保健功能 第1节 优生优育：孕妇保胎与妇幼保健 第2节 益智、强身、明目——促进婴幼儿及青少年身心发育健康 第3节 中老年人更需补充鳕鱼肝油第4章 w-3脂肪酸帮助防治相关疾病和改善情绪 第1节 关节炎及其他关节病痛的防治 第2节 心脏病及心脑血管疾病的防护 第3节 帮助防治皮肤病和美容 第4节 激活与增强胰岛素的功能，有助于糖尿病的防治 第5节 预防精神病和改善情绪 第6节 帮助防治癌症，减少吸烟者得肺癌的风险第5章 关节炎的鳕鱼肝油疗法第6章 最新科学研究的新闻报道 第1节 w-3脂肪酸是人类进化的基础物质之一 第2节 w-3脂肪酸可以改进儿童的学习能力 第3节 重新认识养生之道：良性脂肪、适度运动和天然维生素E的功效 第4节“胚胎影响理论”：健康从“娘胎”开始 第5节 为什么母乳喂养的孩子比较聪明？
第6节 聪明可以“吃”出来第7章 维生素A、维生素D及维生素E 第1节 维生素A 第2节 维生素D 第3节 维生素E附录一 挪亚牌挪威野生鳕鱼肝油 I、家庭营养师，挪威得天独厚的自然资源与高新科技的完美结合 II、他山之玉：从挪亚牌挪威野生鳕鱼肝油看国内保健营养食品的发展情况 III、挪亚牌挪威野生鳕鱼肝油产品介绍附录二 《新民周刊》专访：金子般的心，金子般的“油”参考文献

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