

<<营养素的故事>>

图书基本信息

书名：<<营养素的故事>>

13位ISBN编号：9787811166187

10位ISBN编号：7811166186

出版时间：2009-1

出版时间：杨月欣、葛可佑 北京大学医学出版社 (2009-01出版)

作者：杨月欣

页数：129

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>

<<营养素的故事>>

前言

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

近年来，消费者自我保健意识逐步增强，对营养知识的需求显著增加，各界宣传营养知识的力度加强，报刊、杂志和电台、电视台不断推出一些营养科普内容。

但是，并非所有的宣传资料都有充分的科学依据，有些宣讲甚至片面夸大某些食物的优点或缺点，传播一些违反科学原理的说法，以至于误导群众或造成群众无所适从的混乱局面。

中国营养学会，作为汇集广大中国营养科技工作者的学术团体，长期坚持将营养科学知识传播给消费者，努力帮助他们在享受美味饮食的同时避免营养不足或营养过度的危害，从而维护身体的健康。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。

丛书包括《营养素的故事》、《宝贝营养》、《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。

每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康定会发挥积极的作用。

<<营养素的故事>>

内容概要

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。

丛书包括《营养素的故事》、《宝贝营养》、《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。

每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地就若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。

<<营养素的故事>>

作者简介

杨月欣，中国CDC营养与食品安全所食物营养室主任、研究员、博士生导师。
中国营养学会营养与保健食品分会主任委员，国际粮农组织东南亚食物信息中心负责人，主要研究领域为营养学。
近年来主持30余项国家重点科技公关项目和国际课题，获国家部委科技进步奖、专利等8项。
主要出版著作有《食物血糖生成指数》、《21世纪膳食营养指南》、《营养配餐和膳食评价实用指导》、《公共营养师职业教程》等。

<<营养素的故事>>

书籍目录

第一篇 营养素是个大家族
 营养素是个大家族 能量的故事 生命的动力——能量食物中的能量如何计算？
 能量均衡最好皮包骨头——非洲儿童的印象 碳水化合物的故事 发酵谷物——古波斯人的饮料 食物血糖生成指数(GI)——糖尿病人的好帮手 尿为什么是甜的？ 减肥可以不吃谷类吗？ 贪吃会导致脂肪肝吗？ 为什么喝牛奶会胀肚？ 糖——是不是糖尿病病人的禁区？ 阿特金斯膳食——吃脂肪减脂肪，对吗？ 蛋白质的故事 生命的物质基础——蛋白质 蛋白质的基本单位——氨基酸 蛋白质也有好坏之分？ 谷类和豆类互补——营养好拍档 大头娃娃——蛋白质缺乏的危害 蛋白质过大可不必支链氨基酸——运动员喜爱的蛋白质 氨基酸与木桶理论 赖氨酸越多越好吗？ 傻孩子——苯丙酮尿症 脂肪的故事 为脂肪平反 脂肪酸家族的三兄弟 脂肪应该如何摄取 小儿肥胖，延祸一生 追求窈窕而失去了美 橄榄油——“植物油中的皇后” 爱斯基摩人与多不饱和脂肪酸 脑黄金——DHA 烹调时的油温 什么是磷脂？

第二篇 维生素是个大家族
 类维生素A的故事 夜盲症——尼泊尔孕妇的常见病 胡萝卜的秘密 反复感冒的妞妞 食用羊肝要小心 维生素D的故事 伦敦儿童的流行病——佝偻病 北欧的春天 维生素D不是营养药 维生素E的故事 小白鼠生育之谜 大象维克之死——天然与合成 维生素E 维生素E与衰老——寻找青春之泉 维生素K的故事 百日男婴夭折，谁之过？
 “皇室病”带来的梦魇 维生素B1的故事 能治病的糙米软脚病——东方人古老的疾病 不知不觉的杀手——汽水 维生素B2的故事 边防战士的难言之隐 维生素B2消失了吗？
 维生素B6的故事 大白鼠的皮毛怎么由白变灰了呢？
 后悔的妈妈 维生素B12的故事 神秘而恐怖的致死性贫血 老张的烦恼 我的记忆怎么啦？
 叶酸的故事 无脑儿——父母心中永远的痛 叶酸+维生素B12共战贫血 烟酸的故事 棉花田里的怪病 都是玉米惹的祸 酗酒者为什么经常腹泻？
 泛酸的故事 酿酒酵母中的生长因子 生物素的故事 鸡蛋里挑骨头 大鼠为什么脱毛？
 维生素C的故事 航海家的大麻烦 一起因维生素C缺乏导致的怪病 莱纳斯·鲍林和普通感冒 维生素C能用来做美容吗？

第三篇 矿物宝藏
 钙的故事 钙——人体的建筑材料 钙从何来？
 补钙的学问 钙与骨质疏松 钙与佝偻病 补钙补出的肾结石 磷的故事 生命的起源元素之一——磷 镁的故事 镁——真的很“美” 镁——大脑的信号传递员 麦考鲁姆的试验 叶子变绿的由来 钾的故事 夏季“抗汗” 当补钾钾与肾脏钠的故事 起源于海洋的人体必需元素——钠 高血压的敌人——钠盐 微量元素 锌的故事 伊朗乡村病宝贝吃炉渣，咋的了？
 锌——为生殖健康护航 微量元素 铜的故事 不缺铁的贫血 印度儿童肝硬化 微量元素 硒的故事 神秘的克山病 大骨节病 坑害了咱孩子的手指 指甲变花了？
 硒——抗癌家族的主力队员 微量元素 锰的故事 矮小斑马的苦恼 微量元素 钼的故事 长期胃肠外营养人的朋友——钼 微量元素 铁的故事 铁——氧气的载体 晕倒了的白雪公主——缺铁性贫血 铁的克星 误食造成铁中毒 微量元素 碘的故事 大脖子病与碘 地方性甲状腺肿和地方性克汀病 过犹不及——高碘性甲状腺肿 微量元素 氟的故事 难看的龋齿——氟缺乏 难看的氟斑牙——慢性氟中毒 氟化水与龋齿 微量元素 铬的故事 胰岛素的朋友——铬 铬与动脉粥样硬化 微量元素 钴的故事 维生素B12的朋友——钴

第四篇 被忽略的营养素
 水的故事 “第一超人”的秘密 脱水也会致死 水的大家族 膳食纤维的故事 黑面包与白面包 结肠癌与膳食纤维 张大爷的难言之隐 菊粉，让你健康大丰收 膳食纤维功与过

<<营养素的故事>>

章节摘录

营养素是个大家族食物是人类生存的必需，食物中的营养素是人体健康的重要物质。

自古以来，人们在索取食物的同时，也在积极寻找食物对人体作用秘诀。

营养素的发现是科学家对人类的巨大贡献。

1842年，德国化学家李比希发现人体所需的营养是经过蛋白质、脂肪和碳水化合物的氧化过程获得的；1912年，波兰科学家Funk提出了维生素的概念，并发现可以从半糖中提取出尼克酸；1913年，美国科学家McCullum和Davis以及Mendel同时发现，如果人的机体中缺乏维生素A，可导致夜盲症；1926年，法国科学家LeRoy通过小鼠试验证明，镁是人体中一种必需的营养素；1928年，美国科学家Hart及其同事研究发现铜与铁对人体中血红蛋白的合成均是必需的。

到了20世纪50年代，共有40多种营养素被发现，它们共同构成了营养素的大家族。

科学家把营养素家族的成员按照它们不同的化学结构和功能分为六大类：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水。

其中，维生素中又分为脂溶性维生素和水溶性维生素。

脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E和维生素K；水溶性维生素包括B族维生素和维生素C；矿物质包括钙、磷、铁、锌等多种元素。

在这个大家族里，每个成员都在各自的岗位上发挥着不可替代的作用，共同为机体健康保驾护航。

<<营养素的故事>>

编辑推荐

《营养素的故事》是营养科普系列丛书之一。

本丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。

中国营养学会倾情打造！

权威、科学、实用！

<<营养素的故事>>

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>