

<<健康的普罗旺斯>>

图书基本信息

书名：<<健康的普罗旺斯>>

13位ISBN编号：9787030275042

10位ISBN编号：7030275047

出版时间：2010-5

出版时间：科学出版社

作者：王欣

页数：222

字数：220000

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>

<<健康的普罗旺斯>>

内容概要

本书将生动有趣营养学的知识整合成365个小短文。

涵盖了营养学的理论基础、实用技巧、文化渊源等各方面内容。

除了最为主体的营养素功能和食物营养价值介绍之外，介绍了各种相关知识：如营养与美容、健脑、疾病防治之间的关系，食物搭配和烹饪等，其贴近生活的叙述方式将营养与每一天的饮食密切结合。

值得一提的是，作者根据本人十余年教学经验，将繁多的营养知识有机地贯穿起来，将人文关怀的主题巧妙地结合进去，充分体现出思想性、艺术性、趣味性和科学性相统一的风格。

<<健康的普罗旺斯>>

作者简介

王欣，女。

1999年获临床医学学士学位，2005年获生理学硕士学位，2009年获生理学博士学位。

自1999年7月起，在华中师范大学任教，主讲人体生理学、实用营养学等课程。

实用营养学为全校通选课，每学期选课人数都在800人以上，深受学生欢迎。

主讲过营养师培训课程，对营养学知识

<<健康的普罗旺斯>>

书籍目录

一月 我们即将踏上愉快的营养之旅，遇见许多美味的食物和神奇的营养素。

最先出场的是魔术师般的蛋白质，它缔合了每个细胞并赋予活力。

怎样摄入充足的蛋白？

怎样获得均衡的营养？

让我们揭开春之序幕，欣赏天然食材的无限魅力……二月 即将换上春衫的你，是否对脂肪更加敬而远之？

让我们访问脂类大家族的各个成员，揭开奶油蛋糕、巧克力、鲜鱼的营养奥秘，让美味和健康可以兼得。

对爱美的女孩，我要讲述一个青春长驻的秘密，帮助你通过饮食留住美丽……三月 三月的风景目不暇给，我们会遇见一个个有趣的问题。

什么是胆固醇？

什么是性激素？

什么让你变聪明？

我们会一起分享自助、野餐、零食、红酒、可口可乐，当阳光吻着你的额头，看那些营养天使在呵护你洁白无暇的肌肤……四月 乳汁中的糖哺育我们成长，水果中的糖带给我们喜悦，米饭中的糖赐予我们能量。

领略过糖的多姿多彩，我们将来到五色缤纷的食物世界，探索色彩背后的营养宝藏，那里有青青茶山、起伏麦田、古老药店、流水时光……五月 我们将遇见极具人缘的维生素家族，它们是不是你最熟悉的陌生人？

我们将邀请漂亮可爱的水果们同行，你可深谙它们的优良品性？

春来万物生，我们的目光还将投向更广阔的天地，看饮食与人类、自然、宇宙的休憩相关……六月，是潮湿的梅雨天，是紧张的高考季，让饮食带给你每一天的好心情。

我们将继续熟悉维生素家族中的水溶性分支，到开心菜园品尝各种新鲜蔬菜，并了解常见的明目食品，巧笑倩兮、美目盼兮，谁是夏夜里最迷人的恋曲……七月 有些地方人杰地灵，你知道源于矿物质的造化之功吗？

钙、磷、铁、锌等矿物元素，不仅构成人体支架，更绽放美丽的生命火花。

我们将解开大地之谜，把握增高、补血、益智、抗疲劳等诀窍，并周游世界熟悉各地美食、追随时光调整一生营养……八月 绿叶葳蕤的夏天，我们去拜访矿物质大家族中其余成员，然后寻访现代科技革命中诞生的食物新品种：转基因食品、保健食品、核酸食品以及人造食品。

接着，我们来到开满鲜花的湖畔，体会植物的芳香和滋养、安全与保障……九月 即将遇见的是纤维素大夫，他防治疾病的业绩可圈可点，在这儿了解常见疾病的病因和食疗方法，让我们的明天更加晴朗。

紧张的医学实习之后，将回到饮食的主题，琢磨合理搭配的技巧，学习调味品和香料的使用，让用餐变得更加快乐……十月 有一群类似维生素的精灵，在保护心血管、改善情绪、减肥等方面发挥着奇妙的作用。

我们将和它们作亲密的接触，还将回顾历史的长廊，了解亦庄亦谐的饮食文化和历史悠久的地方菜系，让你在思慕之余，满心向往地筹划未来之旅……十一月 水是宇宙最神奇的创造，在我们血脉中流淌细胞内充盈。

感恩地喝下一杯水，明了它的建造、涤净和平衡。

我们还将关注那些容器，和饮食日日接触中有怎样的作用。

让源源不断的流水和清新健康的饮食带着我们，从容踏上追求美善的心路旅程……十二月 白雪飘飘，大地封藏，万物在沉默中积蓄着生机。

让我们回首一路上认识各类营养素，牢牢建立起营养平衡的理念。

临别情更切，叮咛复叮咛，感谢这一路上有你同行，完成奇妙的营养之旅，愿这份对健康生活的珍爱永远陪伴着你，化为一生中最美的祝福……

<<健康的普罗旺斯>>

<<健康的普罗旺斯>>

章节摘录

插图：一月一日 新年伊始元旦是一年的开始，这个节日据说从四千年前颛顼的时代就产生了，随历法更迭移至今日。

一元即始，万象更新，人类的智慧使一个寻常的日子成为一生中新的起点。

不管是谁，到了这一天都会展望未来，为新的一年做好准备。

有多少计划等待实施，有多少梦想渴望实现，可你能否停下脚步，先听听自己内心的需要，为奔波了许久的身体和心灵，寻找一些滋补的良方呢？

本书愿意带给你的，就是一场轻松而愉快的营养之旅。

如同一个伴你同行的朋友，在每一天休憩的片刻，将有关营养的信息用故事般的语言告诉你。

通过调整饮食、改善营养，你会发现自己在不知不觉中，变得更加健康、美丽和快乐！

珍爱自己、关爱他人、热爱生命——如果每个人都做到这样，世界没有理由不成为美好。

一月二日 奇妙的食物没事的时候，不妨到菜场里转转，看那些碧绿生青的菠菜、紫水晶般的葡萄、憨厚敦实的南瓜、吹弹可破的柿子……你是否也体会到丰收的喜悦呢？

这些来自田野的精美佳作，将进入我们的身体，化为我们的一部分，这该是怎样一个不可思议的过程。

保健品广告里的那个女白领愁眉苦脸地说：“吃了那么多，营养还不够……”别听她忽悠了，大自然是最慷慨的，在每一种食物中都赋予了蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质、水……我们身体所需的几乎应有尽有。

虽然它们的营养素含量有多有少，只要合理搭配，就能取长补短全面均衡。

把那些瓶瓶罐罐放一边去吧，让我们从新鲜的食物中汲取丰富而天然的营养。

带哪些食物回家才好呢？

别急，我会慢慢把它们各自的才能脾性介绍给你。

现在，你只需从中挑选一见钟情的就好，保管里面就有你需要的七大类几十种营养。

爱上营养，如同和食物的一场恋曲，唇齿间细细品尝，那奇妙芬芳的味道。

<<健康的普罗旺斯>>

编辑推荐

《健康的普罗旺斯:365天の营养之旅》编辑推荐：每日的健康笔记，全新的生活方式。在我的营养教学中，发现许多学生听课认真，却不能学以致用，把营养原则贯彻到日常生活中去。于是，我开始着手写一本既简明实用，又生动有趣的营养书.把繁琐的内容安排成365天的精彩体验。愿你与我一同踏上营养之旅，这条路上有很多有益健康的信息，等待着与你相遇。

<<健康的普罗旺斯>>

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>