

<<身边的营养>>

图书基本信息

书名：<<身边的营养>>

13位ISBN编号：9787111244684

10位ISBN编号：7111244680

出版时间：2008-6

出版时间：机械工业出版社

作者：卡罗尔·安·林兹乐

页数：314

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>

## <<身边的营养>>

### 内容概要

阿呆系列《身边的营养》第4版并非要让你重返课堂，正襟危坐，然后认认真真地记录从现在直到104岁每天都该吃些什么。

这是一本参考书，所以你无须刻意记住任何事情——当你想了解某些信息时，你只需信手拈来、随意查阅就可以了。

本书意在为你提供某些信息，指导你如何做出明智的食物选择——同样也是一些能愉悦味觉、心灵和身体的食物选择。

某些你即将看到的信息确实是非常、非常基础的内容：维生素、矿物质、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及(你能想得到吗？

)以及再正常不过的水的阐释。

另外，你还能得到一些小技巧，譬如教你食物怎样搭配才最有营养，以及如何烹饪出令人垂涎三尺的美味。

对于那些只知道营养与饮食有关，除此之外一无所知的人，这本书就是你们的起点。

而对于那些已经掌握了较多营养知识的人来说，这本书将成为你们的进修课程，带领你们从之前的起点处更快地提高。

对于那些想要了解全部内容的人来讲，阿呆系列《身边的营养》第4版的内容是最新的，它包括了《2005年美国膳食指南》的最新热点信息、最新的各种营养成分的推荐日摄入量，以及自上一版本之后营养学家所提出的各种零散的饮食建议和评论。

## <<身边的营养>>

### 作者简介

卡罗尔·安·林兹勒 (Carol Ann Rinzler) 是卫生健康和营养学方面的著名权威, 哥伦比亚大学硕士。她曾为《纽约每日新闻》撰写过营养学专栏, 并发表了20本与健康相关的书籍, 其中包括阿呆系列《控制胆固醇》(Controlling Cholesterol For Dummies)、阿呆系列《减肥诀窍》(Weight Loss Kit For Dummies), 以及深受读者欢迎的《雌激素与乳腺癌: 对女性的警告》(Estrogen and Breast Cancer: A Warning to Women)。林兹勒与她的丈夫——酒类评论家佩里·伦兹 (Perry Luntz) 和他们可爱的猫咪——凯特共同生活在纽约。

## &lt;&lt;身边的营养&gt;&gt;

## 书籍目录

引言关于本书本书习惯用法无需阅读之处阿呆的假设本书组织结构本书所用图标如何开始第一部分 营养学基本常识第1章 究竟什么是营养营养等同于生活搜寻营养常识第2章 消化：24小时全天候的食物工厂消化系统简介了解机体消化食物的过程第3章 卡路里：能量激发剂计算食物中的卡路里你需要多少卡路里你的标准体重是多少第4章 你需要多少营养推荐膳食供给量：合理营养指南适宜摄入量（AIS）：曾被称做安全适宜日饮食推荐量（ESADDIS）的营养学数值膳食营养素参考摄入量（DRI）：新型营养学参考指南销售永不停止第5章 营养补给品的故事营养补给品简介人们为何需要营养补给品营养补给品的安全性：不确定的命题挑选最有效的补给品选择食物而非补给品补充营养的重要理由第二部分 你从食物中获得了什么第6章 强大的蛋白质观察身体内外：你的身体将蛋白质放在了哪里将蛋白质用于工作：机体如何利用蛋白质将蛋白质重新打包：蛋白质进入人体后发生了什么变化分析蛋白质类型：蛋白质间也有不同确定你的蛋白需要量第7章 为你解读真正的脂肪和胆固醇脂肪类营养常识评估胆固醇与你的关系第8章 碳水化合物：复杂的故事详说碳水化合物膳食纤维：碳水化合物类食物中的非营养素第9章 酒：葡萄和谷物的另一种形式解读酒的多面性探讨酒精饮料的制作过程瓶子里有多少酒精让酒精在你的体内流动酒精与健康请听老人言：饮酒要适量第10章 充满活力的维生素审视机体所需的维生素从这里获取维生素过量或不足：避免维生素摄入的两种错误方式超过RDAS：因需要摄入额外维生素第11章 强大的矿物质机体所需矿物质的详细目录获取机体所需矿物质过量或不足：太多或太少超出推荐膳食供给量（RDAS）：需要额外摄入矿物质的人群第12章 寓言般的植化素植化素到处皆是细论不同种类的植化素欲测（预测）植化素的伟来（未来）第13章 水的作用探讨机体利用水分的各种方式维持机体内适量的水分获取身体所需的水分因需要摄入额外的水分和电解质第三部分 健康饮食第14章 人为什么要吃饭明白饥饿和胃口的区别燃料补给：饥饿和饱足的循环内脏水平上应答环境食欲错乱：饮食障碍第15章 你为什么会对某些食物探寻味觉的奥秘：大脑和舌头如何共同工作确定哪些是美味改变你的菜单：适应奇异食物第16章 什么是健康饮食《美国膳食指南》是什么控制体重选择合适食物保障饮食安全好，现在放松第17章 选择食物要明智把玩积木：食物金字塔中的基本元素建造属于你的金字塔解读营养成分标签根据个人金字塔和营养成分标签挑选食物关于图表和统计的最后建议第18章 外出用餐要明智解读饭店菜单作出明智的菜单选择透视快餐食品健康的一面第四部分 食物制作过程第19章 食物制作过程食物的保存：制作过程中的5种方法令食物更美味、更适合你的口味仿制：替代性食物最后建议：跟随那只鸡第20章 烹饪与营养什么是烹饪变换花样：烹饪如何影响食物选择炊具：炊事用具如何影响食物味道保护熟食中的营养成分第21章 食物被冷冻、罐装、烘干或照射后发生了什么改变低温保存：冷藏及冷冻罐装食品：防止污染物入内烘干的食物：没有水便没有生命照射：热点话题第22章 化学物质助饮食更上一层楼透视食品添加剂的本质（和知识）分析食品添加剂的安全性添加剂背后的故事：事物的本质无法合成第五部分 食物与药物第23章 当食物给你带来荨麻疹时寻找更多有关食物过敏的内容最易导致过敏反应的食物鉴定：食物过敏反应应对食物过敏症认识身体的其他食物反应第24章 食物和情绪化学物质如何影响情绪食物如何影响情绪利用食物控制情绪第25章 食物与药物间相互作用食物与药物间相互作用的过程食物之战：药物VS营养素VS药物避免不良的食物药物相互作用利用食物提供药效第26章 食疗以食为药分析那些具有完全、肯定的正面医学作用的饮食以食防病吃出健康的身体（和大脑）用晚餐递送药物食物VS药物的最后建议第六部分 十大秘诀第27章 十大营养学网站美国农业部营养数据库美国农业部食品与营养信息中心（FNIC）美国食品与药品管理局美国饮食协会美国心脏病协会美国癌症协会食物变态反应与过敏反应信息网国际食品咨询协会（IFIC）美国科学与健康委员会（ACSH）及公众利益科学中心（CSPI）塔夫斯大学营养导航者第28章 十大明星食品酒精豆类浆果野牛肉母乳巧克力咖啡鱼坚果白茶全谷类酸奶第29章 减少卡路里摄入的十大轻松方式选择低脂或不含脂肪的乳制品选择糖类替代品以焖炖代替煎炸选择低脂甜点家禽去皮沙拉不上油制作单层三明治去除高脂元素蔬菜由黄油浸泡改为凉拌焯排骨

## <<身边的营养>>

### 编辑推荐

清楚明白，简单易懂，阿呆系列《身边的营养》与众不同，是所有关心自身健康的人的必读书。

——克林顿政府时期国会女议员卡罗琳·马隆尼（Carolyn B.Maloney） 良好的营养是保持健康体重和终身健康的关键。

但是在超市和餐厅中可供选择的食物越来越多的今天，如何确保我们个人及家庭成员的健康饮食呢？本书搜集了最新的生活指南和研究结果后，给我们提供的正是如何作好每日的食物选择的方法。

卡罗尔·安·林兹勒哥伦比亚大学硕士，健康与营养学方面的权威，《纽约每日新闻》（New Your Daily News）的营养专栏作家，健康相关著述达20多本。

<<身边的营养>>

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>