

<<营养密码>>

图书基本信息

书名：<<营养密码>>

13位ISBN编号：9787122086938

10位ISBN编号：7122086933

出版时间：2010-10

出版单位：化学工业

作者：熊苗

页数：231

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>

## &lt;&lt;营养密码&gt;&gt;

## 前言

营养科普书可以用“铺天盖地”形容其之多，这是一大幸事，只有在众多科普工作者栉风沐雨开拓的这块沃土上，才有百花开放、百家争艳的各类营养科普读物。

如果不加粉饰，应该承认营养科普创作之车正在艰难跋涉中。

在目前的很多营养科普图书中存在着这样两种现象：一是营养学研究还在争论不休中，比如一些人研究要少补营养素，一些人研究只有补充大量的营养素才能达到预防疾病的目的；二是营养科普书的信息是一条只有信息输出，而无反馈的单行道。

在这种营养科普创作的环境中，熊苗知难而进，写了这本营养学基础知识的书籍，可能有些人认为又是“重复”。

但我对各种书的“重复”都抱有深厚的感情，因为科普贵在“重复”，这种“重复”是在新的起点、新的高度上的创新，从而使不同人群、不同地区，在“梯度传递”中感到传经送宝，而产生“春风化雨”的感激。

“重复创作”是尽量开发科学的“剩余价值”，强化营养科普的效果。

从创作学上验视，是熊苗等这批作者，对创作问题进行了翻新，是把创作学与传播学结合起来，进行的复合创作，所以更加通俗易懂。

熊苗变换角度、举新例证，运用新手法，融入新思想，使我们感受到的是，书中所传达的营养知识越来越贴近百姓的实际需求。

熊苗很年轻，但因为兴趣所在，已在“营养”这块“责任田”中耕耘多年，也取得了一定的成绩。

因为在“营养一线”工作，知道大众需要什么，所以她以轻松幽默的语言，浅显易懂的笔触，使以前对营养学一点儿都不懂的人，也可以谈得津津有味。

希望更多的人能读到这本书，使我们国家更少点“营养盲”，出现更多的营养精英。

## <<营养密码>>

### 内容概要

伴随生活节奏加快，现代人每天都与“速食”打交道，不经意间被各种营养误区所困扰着。

本书分别从营养基础知识、维生素、矿物质、蛋白质、脂肪、碳水化合物、水七个方面阐述了人体与营养素之间的必然联系，翔实具体地逐一介绍每种营养素的功能和作用。

同时在书中列举出包括厨房常用的食材和调味品的营养价值所在。

另外，本书还根据各年龄层的人给出了详细的饮食方案，并在图书最后配备了一张“自动配餐王”高级体验版配餐软件，每个人都能在软件中找到适合自己的营养方案。

希望你翻开这本营养全书时，能够从中找出属于自己的营养奥秘，并通过实践使自己更健康。

本书可作为普通老百姓了解营养知识及运用营养知识入门级读物，也可作为营养师或准备从事营养工作的人指导用书。

## <<营养密码>>

### 作者简介

熊苗，高级营养讲师。

健康教育推广专家，中国营养联盟理事，北京人民广播电台饮食节目嘉宾，中国烹饪协会营养健康推广专家。

中国医学基金会营养健康推广专家。

主要著作有：《中凰饮食营养第一汤》《北京奥运公益读本》《美丽俏佳人——都市女性完美保养》《今天，你蔬果

## &lt;&lt;营养密码&gt;&gt;

## 书籍目录

导读1 常见营养素功效及来源 导读2 不同人群每日摄入常见营养素推荐量 第一章 吃得好没营养 第一节 叹——偷走了营养的“贼” 第二节 惊——你会吃饭吗 第三节 警——不能吃的十种“垃圾食品” 第四节 告——烹调不当饭菜无营养 第五节 忌——四季营养饮食指南 第六节 小心——那些看不见的糖 第七节 注意——发酵食品真神奇 知识链接：六大营养素 第二章 美丽密码——维生素 第一节 维生素A——美肤明眸 第二节 维生素C——健体美白 第三节 维生素D——健齿壮骨 第四节 维生素E——抗衰安胎 第五节 维生素K——调经防痔 第六节 维生素P——去痛化淤 第七节 维生素B1——安神解乏 第八节 维生素B2——润肤养发 第九节 维生素B6——减轻经痛 第十节 维生素B12——养肝补血 第十一节 烟酸——护肤缓泻 第十二节 叶酸——提神保胎 第十三节 泛酸——减压抗病 第十四节 生物素——减脂美发 第三章 强壮密码——矿物质 第一节 钙——牙齿与骨骼的守护神 第二节 铁——补血抗病的圣斗士 第三节 锌——免疫力的发动机 第四节 碘——减肥祛脂的新大陆 第五节 硒——女性更年期的保护伞 第六节 镁——降压调经的钢铁战士 第七节 铜——人体活力的蓄电池 第八节 钠——肌肉与神经的调节器 第九节 钾——处理垃圾的清洁工 第十节 磷——体液的平衡者 第十一节 铬——糖尿病与高血压的天敌 第四章 结构密码——蛋白质 第一节 神奇的蛋白质 第二节 蛋白质呀，你在哪里 第三节 “离家出走”的蛋白质 第四节 我要吃鸡蛋 第五节 神奇的氨基酸 第六节 我们都是优质蛋白质 第七节 混搭出来的好营养 第八节 补充蛋白质切忌“一刀切” 第五章 核能密码——脂肪 第一节 我不是美女的公敌 第二节 个性迥异的脂肪兄弟 第三节 脂肪呀，你在哪里 第四节 没有脂肪的日子 第五节 哎，我该吃肉了 第六节 吃肉不长肉的秘密 第七节 胆固醇，让我欢喜让我忧 第六章 能量密码——碳水化合物(糖类) 第一节 “低碳”饮食要不得 第二节 家庭成员大PK 第三节 碳水化合物在哪里 第四节 如果一脚踢开了碳水化合物 第五节 我该“吃碳”喝水了 第六节 谋杀体重计的糖 第七节 不可小觑的膳食纤维 第七章 生命密码——水 第一节 我们其实是“水人” 第二节 无处不在的水 第三节 你喝的水安全吗 第四节 看不明白的饮用水 第五节 好水呀，快出来吧 第六节 跟专家念“水经” 第七节 科学喝水保健康 第八章 常见食物营养分析 第九章 日常调味品营养分析 第十章 家庭营养配餐 第一节 婴幼儿——脑部发育是关键(0~3岁) 第二节 学龄前儿童——膳食均衡最根本(4~6岁) 第三节 小学生——智力体格齐健全(7~12岁) 第四节 青春期女性——补铁补钙最要紧 第五节 更年期女性——大豆异黄酮不可少 第六节 中年男性——抗衰养生是重点 第七节 老年人——健脑食物防脑衰 附录 营养配餐软件使用说明

章节摘录

插图：三、偷维生素B12的“贼”——酒精酒精在人体内的代谢要依靠维生素B12才能完成。

如果体内维生素B12不足，就会导致酒精无法正常代谢，进而损害脑神经和肝脏。

长期饮酒，自然会消耗掉体内的维生素B12，如不及时补充，就会造成维生素B，不足，威胁身体健康

。

因此饮酒后可以服用一粒复合维生素，日常饮食注意补充富含维生素B12的食物：麦麸、牛奶、全麦、燕麦、花生、猪肉。

四、偷维生素B6的“贼”——避孕药安全、有效、方便的避孕药深受现代女性的青睐，对很多人来说，已经成为生活的一部分，用途也从单纯的避孕延伸到调节生理周期。

殊不知，避孕药所含有的雌激素会大大增加维生素B12的消耗，这就是为什么经常服用避孕药会导致情绪激动、悲观、忧郁等症状的原因。

经常服用避孕药的人可以选择这些食物补充维生素B6：鸡肉、鱼、动物肝脏、蜂蜜、马铃薯、葵花子和香蕉。

## <<营养密码>>

### 媒体关注与评论

人类渴望健康，健康呼唤养生。

要活出有品质的福和有质量的寿，多学点营养健康知识很有必要。

——国际乐医养生大师、养生歌王孔太懂得运用营养健康知识武装生活的人，一定是聪明、智慧的人；懂得运用营养工具简化营养工作的人，一定是精明的人。

——中国营养联盟总裁雨下博士熊苗多年来执著于向大众传播营养知识并服务于大众，本书内容浅显易懂，便于操作。

——中国公益健康大使、食疗专家梅晓芳营养促健康，健康增财富。

作为普通人学点营养知识，掌握营养搭配，让我们的一日三餐吃得合理，让我们每天都健康有活力，这也是健康管理的工作，熊苗营养师的这本书为我们普及了营养知识。

——三十四联卓越生活营养健康管理中心

<<营养密码>>

编辑推荐

《营养密码:吃对营养才健康》：全面揭示营养健康中国保健食品营养与安全专业委员会会长孙树侠教授作序赠送高级体验版“自动配餐王”软件，价值1760元全民营养健康知识普及工程学习卡



<<营养密码>>

#### 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>