

<<吃的营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<吃的营养与保健>>

13位ISBN编号：9787229002749

10位ISBN编号：7229002745

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：阿德勒·戴维斯

页数：284

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>

<<吃的营养与保健>>

前言

几十年来，阿德勒·戴维斯博士的名字一直与营养健康密不可分。她激动人心、发人深省的关于营养与健康的见解，不断吸引着读者和演讲会听众的注意力。她对人们因忽略营养而使健康受损感到痛心疾首，并大声呼吁人们要以良好的营养来改善健康。戴维斯博士提出营养学观念的主要目的在于预防疾病。如今，适当的营养对于疾病的预防功能早已为公众所接受，并被视为与医疗手段同样重要。戴维斯博士的不懈努力，终于得以开花结果。戴维斯博士是营养学界贡献卓越的开拓者之一。在第二次世界大战期间，营养学还是一门相当新的科学，并且没有受到应有的重视。戴维斯博士四处奔走，不断大声疾呼，希望人们能够善用营养学知识来提高自身的健康水平。恰在此时，有人要求戴维斯博士写一本有关营养与健康方面的书，于是《吃的营养与保健》诞生了。这本书的出版，使得戴维斯博士又相继撰写了《吃的营养科学观》、《吃的营养与治疗》和《吃的营养与妈妈宝宝健康》三本有关营养的书籍。这四本书后来都成为国际畅销的图书，读者超过百万人，并被不断地定期修订、再版。现在，我很高兴看到戴维斯博士的著述在素来重视饮食营养并且有着悠久饮食文化传统的中国也有着极大的影响。“戴维斯营养健康宝典”中文版的再版也表明中国物质生活的极大变化以及公众对营养学知识和健康生活的渴求。在《吃的营养与保健》一书中，戴维斯博士曾说过：“营养学正处于萌芽阶段，未来还有一段很长的路要走，以后的研究将更能证明营养学的重要性，而且大量新的知识将不断地加入这个领域，所以我们必须更加努力，才能与营养学进步的速度齐头并进。”直到今天，这些话依然振聋发聩。在本书中，她以最简洁的话语告诉我们有关营养学专业的基本知识；同时简明清晰的图表也使我们能轻松地认知复杂的人体构造，并且了解人体生长所需的营养，供给人体能量的来源，以及什么食物使人发胖和什么食物对人体有害。所有这些都使我们活得更有生命力，无论在生理上还是在心理上都能保持最理想的健康状态。戴维斯博士在《吃的营养与治疗》一书中，不但说明了食物的医疗作用，也强调了保健的重要性。这是普通人和专业医师都同样不可忽视的。一般而言，维持身体健康的原则有三个：第一是自我节制，这点非常重要，如果做不到，其他两点就不再有意义；第二是适当的体力运动；第三则是正确的营养。这些原则大家都知道，然而，该怎么吃，如何做，才能得到正确的营养，并达到保健的目的呢？本书对第三点“正确的营养”进行了十分透彻的研究和分析，相信对读者会有很大的帮助。关于营养学方面的资讯，医生与专家们确实尽过心力，然而，遗憾的是医生大都忙于为患者诊断疾病、做各种医疗检查，以致没有更多时间去研究营养学的最新领域；此外，医生大多精于病理学，知道怎样诊断各种疾病，可是却很少去关注健康的标准及其重要性。如果大家都能重视保健的话，那么人们就不至于疲于应付即使是医生也回天乏力的疾病了。《吃的营养与妈妈宝宝健康》让我们认识基本的营养育儿童的健康及维持正常身体功能所需的各种营养素。阿德勒·戴维斯博士不断地让公众了解营养学方面的最新知识，目的是帮助人们培育“优秀、健康、漂亮的孩子”。本书的重点是为了强调营养的重要性，敦促医学界注意这一受到忽略的问题，并促进公众的营养学知识，使父母了解自身对子女营养的责任，引导父母及孩子获得健康。本书初版时，人们并不重视营养对于维护健康和预防疾病的重要性，医学界也未给予重视。然而，现在医学界已经对热量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质等营养素对人体的重要性问题引起普遍重视，进而探讨营养与身心健康的关系。空气、食物及饮水中的有害物质也使人们的健康受到威胁。

<<吃的营养与保健>>

戴维斯博士非常关注这些问题，她同时强调，孕妇、胎儿及各种年龄的儿童对营养的需要非常迫切。每一个为人父母者最重要的责任都应该是让孩子的人生有最好的开始。

阿德勒·戴维斯博士的研究成果及其对人类健康幸福的关注，已引起公众对正确营养的重视，并且因此而带来的对改善健康和延长寿命的益处已经显现。

她不断大声呼吁：“良好的营养就是预防疾病的堡垒，而这堡垒的大门是随时为你敞开的。

”如今她的呼声已经响彻了几十年，仍未稍减，而且还将继续延续下去，而我们更希望通过“戴维斯营养健康宝典”，让你也能听到！

<<吃的营养与保健>>

内容概要

营养科学是一门相当新的学科，它关系到人类身体健康的好坏，因此越来越受到人们的重视。

《吃的营养与保健》介绍了营养与健康的关系，并阐述了人体对食物的消化吸收过程。

指出人体饮食营养成分和组合的优劣对于人体健康的重要性，从而分析了人体所需的各种维生素、矿物质及碳水化合物等营养素，并指导人们正确摄取这些营养素，以保持身体的健康与活力。

摄取正确的营养素还可以预防许多由于缺乏某种元素而导致的疾病。

美国著名营养学家阿德勒·戴维斯一生致力于让大众了解营养的最新知识，通过改善营养而保证身心健康。

她的《吃的营养科学观》、《吃的营养与保健》、《吃的营养与治疗》、《吃的营养与妈妈宝宝健康》系列书，全面推进用营养保障健康的科学观，提出实用科学的营养保健及食疗指导。

<<吃的营养与保健>>

作者简介

作者：(美国)阿德勒·戴维斯 译者：王明华 刘骏

<<吃的营养与保健>>

书籍目录

第一篇 消化与酶 1 营养学与健康的关系 2 正确的饮食营养成分与组合 3 食物在身体内消化与吸收过程 4 科学的术语 5 交通联络网 6 酶的重要性 7 消化作用 8 我们究竟吃了多少糖 9 我们需要多少脂肪 10 蛋白质的重要性 11 蛋白质的需要量及缺乏时出现的症状 12 产生能量的热量第二篇 维生素的功能 13 能量的释放 14 为什么肝脏如此重要 15 维生素A的功能 16 维生素A与自然抵抗力 17 维生素A的基本认识 18 维生素A的来源 19 维生素B1(硫胺素)的需要 20 维生素B2(核黄素)的需要 21 烟酸的需要 22 B族维生素中其他维生素 23 B族维生素是一个完整的复合体 24 维生素c与坏血病 25 抗坏血酸的需要第三篇 空气、水与矿物质 26 维生素C的需求量与来源 27 维生素D的需要 28 阳光的价值 29 维生素D的来源 30 维生素D的需求量 31 维生素E与维生素K 32 空气与水 33 血液的功能 34 健康的血流 35 我们为什么需要钙 36 钙的来源及需求量 37 磷的重要性 38 碘的功用第四篇 家人的健康 39 其他矿物质的需要 40 微量元素 41 我们需要维生素补给品吗 42 家人健康的规划 43 饮食的需要因人而异 44 家人的健康问题 45 影响健康的严重问题 46 如何保存食物的最大营养价值 47 食品的加工及标示 48 如何以有限的预算购买营养的食物 49 旺盛的生命力由有计划的饮食获得附表

<<吃的营养与保健>>

章节摘录

插图：人类的消化系统就像是一个巨大的运输系统，由食物的需求与供给量所控制。

当我们咀嚼食物并将它咽下时，就好像把这些食物送上了漫长的旅程。

当我们吞下食物时，不管是丰盛的大餐或是简单的三明治，它都会被转化成可利用的物质，这时，人体的消化系统就真正开始工作。

我们招待朋友用餐时，可能会竭尽全力去策划菜单，准备色香味俱全的精致的食物，不过这些精致的菜肴，却对人体的消化机制没有多大的帮助。

人体的消化系统，包括从口腔到肛门，之间连接着中空的管子，不过，它并非是条直直的或宽度均匀的管道。

身体的组织器官环绕着管道排列，它与管道内部的空间是互不相通的。

任何在消化管道内的物质均会经管壁吸收而进入身体，为身体所利用，或者随粪便、汗水排出体外。

举例来说，意外吞入的玻璃珠，会通过消化肠道，而出现在粪便中。

就由嘴开始，通过牙齿及唾液的帮助，食物被嚼成细小碎块后进入胃部。

与胃部的消化液及酶混合，经过规则的翻动与搅拌，最后成为浓稠的粥状物，叫做食糜。

翻搅的动作将会持续到每一块食物均被分解成适合下一段旅程的大小为止(我们常告诉小孩子食物咀嚼要完全，否则会造成消化不良)。

我们回过头来看看整个运输系统，就会发现胃对小肠来说就像是一个宽广的包装中心。

胃以下的消化系统都没有足够大的空间来容纳体积庞大的包裹，因为肠道太窄了，任何超过肠道空间的食糜，都被送回胃再继续翻搅消化。

当食糜最后达到正确的大小时，它就可以通过胃部末端的狭窄开口，到达下一个器官——小肠。

小肠被区分成3个重要的部分：十二指肠、空肠、回肠。

每一部分都有不同大小的月台，可以让乘客(我们吃下的食物)下车及换车。

进入小肠的食糜，首先会与来自胰腺及胆囊的酶及消化液混合，促使脂肪、蛋白质和碳水化合物分解成极小的粒子，以利于下一阶段的旅程。

例如，碳水化合物会分解成单糖类如葡萄糖、乳糖与果糖，脂肪会分解成极小的微粒，称之为脂肪微粒，而蛋白质则会分解成氨基酸小分子。

所有的食物微粒都在十二指肠这个地方被吸收，糖类和氨基酸则在空肠被吸收，其余的成分，如果是对身体有利的，都在回肠被吸收。

小肠的下一个工作，就是将欲通过小肠肠壁的食物粒子做筛选。

举个简单的例子说明，这就好像有个特殊出入口或是旋转门，可以让符合要求的食物粒子通过。

有些粒子不需帮忙就可以顺利通过，但是有些粒子则需要推一把才能通过。

如果身体要利用这些物质，就必须先让它们通过小肠肠壁，进入血液中。

任何不需要或是不能够通过肠壁的物质，加上其他代谢无用的物质，就会经过结肠、直肠、肛门，成为粪便排出体外。

食物的命运在通过肠壁之后，进入一个新的循环。

经消化，肠壁的筛选、分类后，各类食物会在微血管及淋巴管中会合，继续它们的旅程，由血液及淋巴液输送到达肝脏。

氨基酸与糖类直接由血液来运送，而多数的脂肪则绕远路，先进入淋巴结，再进入血液系统。

自胃部起，借由消化管四周肌肉的运动，食物得以在消化管中运送。

通过小肠壁进入血管之后，运行的速度会更快，因为血液较食糜更具流动性，而且借由心脏规则的跳动，流动的速度就更快了。

除了速度的改变外，食物体积改变的程度亦很重要。

胃的宽度大约在7~8厘米之间，则到达小肠之后，消化道的直径就变为1.4厘米。

另一个改变则是从小肠到微血管之时，回肠的直径约为3厘米，但是微血管却是要用显微镜才能看得到。

这些数据说明了食物由大分子分解成多么微小的颗粒，而后由细小的微血管将它们聚集、利用。

<<吃的营养与保健>>

微血管汇集成静脉，就好像山中的小溪汇集成大河。

微血管最后汇集成主流——腔静脉，即运输系统的中枢。

肝脏是人体中最大的内脏器官之一，同时它也是生命中绝对必要的组织。

我们可以不需要脾脏、盲肠，或以一个肾脏、一个肺来维持生命，但是绝对无法失去肝脏而过活。

它由心脏供给血液，同时它也会汇集来自脾脏、胃和所有小肠道的血液(参阅图3.1)。

它会经由分枝状的迷走神经及脾脏神经直接与脑部通讯，成为良好的后勤补给联络中心，密切地注视着身体各部分的状况。

由此，我们便可清楚地了解，为什么肝脏会被称为身体的精髓所在，或者被叫做“生化机器”及“最大的腺体”等名称。

它不仅具有贮存、合成、快速传输以及汇集的功能，而且它也具有监视和摧毁有害物质的功能。

药物和毒物可以借血液经由肺脏、心脏而进入肝脏，或是经由门静脉(来自小肠)进入肝脏。

除此之外，肝脏尚有其他功能，但在此，我们将把重点放在食物的代谢上。

许多激素携带着身体所需的讯息和命令，经由血液进入肝脏。

根据身体所需，葡萄糖和氨基酸会通过微血管的血液来传输。

肝脏上布满了小静脉，这些小静脉最后汇集成大静脉而离开肝脏，再进入腔静脉。

之后，再往上走，通过横膈膜，进入心脏的右边，经由心脏的压缩，再迅速前进至肺脏。

在肺脏血液会释放出废弃的二氧化碳，补充足够的氧气，血液的颜色也会由暗红色变成鲜红色。

离开肺脏之后，血液回到心脏左侧，此处，心脏强大的压缩力会经血液压入主要动脉——主动脉，血液乃借着主动脉而运送至全身。

事实上，我们吃下的食物，在此已经进入最后阶段了，最后的目的地就是细胞。

人体是由无数个细胞所组成，这些细胞集合起来便形成了皮肤、骨骼、神经、肌肉、脂肪和身体所有的组织和器官。

所有的细胞无论在形状或是功能上各有不同，但它们都需要足量的食物。

微血管负责运送食物到细胞中。

因为细胞太小，我们必须要用显微镜来观察。

在显微镜下，微血管就像是精细的网络，通往身体各个细胞。

微血管壁是由单一薄层细胞所组成，这样食物就可以通过孔洞及交界处，进入紧邻的细胞内，到此，食物完成了全部的旅程。

它所提供的原料，被身体用做生长、修补和贮存之用，细胞中维持生命所需的燃料会被利用，废弃的产物会被收集至血液中，这些废弃物包括我们呼气时由肺部呼出的二氧化碳，其他来自细胞或食物的废弃物会重回肝脏，再次循环或转变成尿经由肾脏排出体外。

我们吃下的食物，在身体内的传输及汇集，全依赖血液的循环，它可以被视为具有许多出口及人口的循环交通路线。

主要的大动脉和小动脉好像高速公路主线一样，而微血管就好像小回转道。

这些小回转道路不断地回转交错，但必定有一点与高速公路相连接。

这个循环系统中的任何一点均不会因插入而被截断。

由心脏流出的血管即是动脉，流入的血管则是静脉。

血液沿着动脉由心脏流至身体末端微血管，之后，再沿着静脉流回心脏。

在这复杂的血液循环系统中，某些合作关系是很重要的。

身体的某个部位，很可能突然间需要某种营养物质。

例如，当手指割伤或是骨头断裂时，身体会急需蛋白质及矿物质促使伤口愈合。

此时，所需的营养物质会由肝脏中释出，经由血液运送至伤处。

因此我们便可了解到贮存充分营养成分的重要性。

而平时饮食中摄取的营养均衡，就是确保身体营养贮存量的唯一方法。

身体本身就会贮存一定量的有用物质，以供紧急之需，但是贮存量并不大，需要不断地补充。

<<吃的营养与保健>>

媒体关注与评论

阿德勒·戴维斯开辟了一个目前大家所熟知的健康新时代。

——加利·纽尔 生化博士戴维斯是营养领域的先驱和倡导者，她的书适用于一切对营养学历史和营养饮食感兴趣的人。

——罗伯特·海斯 营养学博士

<<吃的营养与保健>>

编辑推荐

《吃的营养与保健》是畅销全球的食物营养健康指南。

“你的营养将决定你的容貌和感觉：是情绪低落还是心情愉悦；是潇洒漂亮还是平淡无奇；是思维清晰还是混乱；是喜欢你的工作还是把它一件苦差事。

”

<<吃的营养与保健>>

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>