第一图书网, tushu007.com

<<健脑护心>>

图书基本信息

书名：<<健脑护心>>

13位ISBN编号：9787303083831

10位ISBN编号：7303083839

出版时间：2008-10

出版时间：北京师范大学出版社

作者：迟玉森 编

页数：186

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

前言

《餐桌上的营养学》公众营养系列丛书和大家见面了，我们的心情格外高兴。
这套丛书的诞生是营养与食品科技工作者共同辛勤劳动和智慧的结晶。
健康是人人的期盼，只有当人们获得了健康，生命才有了真正的意义。
大约在三十多亿年前，地球上开始有了生命，从此生命与营养密不可分。
没有生命当然谈不上营养，而没有营养也就没有生命了。
由于食物营养与人类健康紧密相连，与人民生活息息相关，因而也就显得十分重要。
这是因为在诸多的环境因素中，对人类健康影响最重要、最关键的还是饮食环境.食物营养是最主要、最根本、最经常起作用的，是生命的物质基础。
“ 民以食为天 ”是中国自古至今的饮食理论，它正确地反映了食物营养对人类健康与社会发展的重要影响和突出地位。
美国人类学家阿莫斯图（F.F.Annesto）曾这样说过：“ 食物完全有资格成为世界上最重要的物资。
‘ 民以食为天 ’的说法一点也不为过。
”近代营养科学传人中国还只有一百多年.然而已成为我国当今营养科学的主流。
成为指导人们饮食生活的重要学科。

内容概要

《餐桌上的营养学》系列丛书所介绍的食物，都是人们一日三餐所离不开的。
全套书共12册，内容涉及粮谷、蔬菜、水果、豆类、肉类、蛋类、奶类、薯类、水产品、菌藻类、调味品及水的营养。
丛书的科学性、通俗性、针对性、实用性以及前瞻性，可使广大读者获得更多科学的营养知识。
本书为肉类营养学。
当读过本书后，您很可能会改变您的饮食观念，建立起顺乎天地时序的多样、平衡、适量的膳食结构及科学、合理的生活方式，使自己的身体更加强壮、更加年轻，从而给自己带来健康！“民以食为天”是中国自古至今的饮食理论，它正确地反映了食物营养对人类健康与社会发展的重要影响和突出地位。
美国人类学家阿莫斯图（F.F.Annesto）曾这样说过：“食物完全有资格成为世界上最重要的物资。‘民以食为天’的说法一点也不为过。”

作者简介

迟玉森（1962.09-），教授，博士后。
从事海洋生物资源活性物质的提取与应用研究。
主持完成国家、省科技攻关项目14项，获省科技进步三等奖3项，高校科技成果二等奖1项，国家发明专利4项，出版《新型海洋食品》等专著6部，发表论文60余篇。
任长岛海洋食品研究所所长，山东省学

书籍目录

开篇 营养素知识ABC 1.水 2.蛋白质 3.脂类 4.碳水化合物 5.维生索 6.矿物质 7.膳食纤维一 水产品巨大而丰富的食用营养资源 1.鱼类 2.贝类 3.棘皮动物 4.节肢动物 5.海洋植物二 水产品的营养与保健功效 1.鱼类的营养与保健功效 （1）鱼类营养特点概述 （2）鱼类特有的黄金营养——深海鱼油 （3）鱼头到鱼尾——营养美味无处不在 （4）鱼与人体保健 鲤鱼 鲫鱼 黑鱼 黄鳝 泥鳅 2.贝类营养与保健 （1）贝类的营养特点 （2）贝类中黄金营养——牛磺酸 （3）贝类并非高胆固醇食品 （4）牡蛎——海洋中的牛奶 3.虾蟹的营养特点与保健作用 （1）虾的营养特点 （2）虾的保健作用 （3）螃餐的营养特点 （4）螃餐的保健价值 （5）海蟹与淡水蟹的营养风味比较 （6）虾皮、蟹甲也营养 4.“ 海洋蔬菜 ”的营养保健价值 （1）海藻的基本营养特点 （2）海藻中的极品营养——生物活性碘 （3）海藻食品的"碱性"营养特点 （4）海藻的保健魅力 （5）热门话题螺旋藻三 餐桌上常见的水产品 1.形形色色的有壳贝类 （1）名列八珍的扇贝 （2）美味牡蛎 （3）大众美食——蛤蜊 （4）蚶子——美味与"甲肝"同行 （5）文蛤与蛤仔 （6）贵族贝类——鲍鱼 （7）贻贝 （8）南海特产珍珠贝 （9）名副其实话“ 宝贝 ” 2.头足类——美味无穷的无壳贝, （1）认识头足类 （2）“ 贼头贼脑 ”的头足三兄弟 （3）海兔——非兔非趣的无壳贝 3.餐桌美味话螃蟹 （1）螃蟹趣事 （2）餐桌上的中国名蟹 （3）海蟹三珍 （4）寄居蟹——蜗壳而居的美味怪杰 4.虾——无腥无刺的美味 （1）大龙虾——虾中巨无霸 （2）并非成对的对虾 （3）爬上餐桌的小龙虾 （4）凶悍的斗士——螳螂虾 （5）大众高档美食基围虾 （6）海陆争艳的桃花虾 （7）淡水名虾——青虾 （8）太湖“ 三白 ”话白虾 5.从“ 奴隶 ”到“ 将军 ”的海藻 （1）裙带菜——维生索A的宝库 （2）药食兼用的紫菜 （3）既是美食又能药疗的苔条 （4）营养多多的羊栖菜 （5）含碘冠军是海带 6.“ 人丁 ”兴旺的鱼世界 （1）餐桌常见的淡水食用鱼 （2）餐桌常见海水食用鱼四 不再神秘的海产品 1.走马观花“ 海八珍 ” （1）干贝 （2）鲍 （3）海参 （4）鱼肚 （5）龟唇 （6）龟子 2.貌丑味美说海参 （1）“ 老资格 ”的海参 （2）谜一样的海参 （3）海参的营养成分 （4）海参的保健功效 3.“ 名不副实 ”的鲍鱼 （1）认识鲍鱼 （2）鲍鱼的营养价值 （3）鲍鱼的医疗保健价值 4.席上珍馐话海胆 （1）海洋中的刺客五 水产品安全与科学食用

章节摘录

插图：二 水产品的营养与保健功效1.鱼类的营养与保健功效（2）鱼类特有的黄金营养——深海鱼油除了上面讲的鱼类基本营养功效外，更值得称道的，或者说更引人注目的是它体内包含的特殊营养——不饱和脂肪酸，尤其是一些多不饱和脂肪酸，也就是我们常说的深海鱼油（又称“脑黄金”），如二十二碳六烯酸（英文缩写DHA）、廿碳五烯酸（英文缩写EPA）与花生四烯酸（英文缩写AA）等。
鱼肉中包含的这些多不饱和脂肪酸对人体具有非常显著的保健作用，尤其在降血脂、降低血黏度、防止动脉硬化方面，具有良好的预防功效。
这些成分对人体保健作用的发现，可以追溯到20世纪。
在20世纪初，一些到爱斯基摩人生活的地方——格陵兰工作的探险家和内科医生惊讶地发现，这里的土著人普遍地爱流血，尤其是爱流鼻血，并且一流难止，就像血崩一样。
他们认为爱斯基摩人流血现象很可能与他们的生活习惯，尤其是饮食习惯有关，甚至大胆地猜测，是因为他们生食大量的海产动物，如海豹及海鱼引起的。
科学家做了进一步的统计实验，他们发现爱斯基摩人的流血时间显著地长于丹麦人。
但是侨居丹麦并过着丹麦人生活的爱斯基摩人的流血时间和一般丹麦人的流血时间并无差别，这就排除了基因的因素。
20世纪60年代，科学家对格陵兰某地两千六百居民进行了统计调查，结果发现，5年期间，这里无人死于心肌梗死，也无人死于心脏局部缺血病：仅有3人死于心脏动脉粥状硬化病。
在格陵兰的另一地区，在25年间，仅有3例死于心肌梗死，而丹麦则有40人死于该病。

编辑推荐

《健脑护心:水产品的营养》由北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社出版。

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