

<<营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<营养与健康>>

13位ISBN编号：9787501991259

10位ISBN编号：7501991251

出版时间：苏蕾 中国轻工业出版社 (2013-02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>

<<营养与健康>>

书籍目录

第一章绪论 第一节影响人体健康的因素 第二节人体产生疾病和衰老的机制——自由基理论 第三节我国居民的膳食营养状况及未来营养工作的重点 第四节膳食营养素摄入量指标 第二章营养素与人体健康的关系 第一节蛋白质 第二节脂类 第三节碳水化合物 第四节膳食纤维 第五节维生素 第六节水 第七节矿物质 第八节其他营养相关物质——能量与植物化学物质 第三章各类食物的营养特点 第一节植物性食物的营养特点 第二节动物性食物的营养特点 第三节其他食物的营养特点 第四章合理营养与平衡膳食 第一节膳食结构 第二节合理营养与平衡膳食 第三节中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔 第五章营养与健康 第一节营养与自由基氧化损伤 第二节营养与肥胖 第三节营养与血脂异常 第四节营养与动脉粥样硬化 第五节营养与高血压 第六节营养与糖尿病 第七节营养与痛风 第八节营养与癌症 第九节营养与骨质疏松症 第六章特殊人群的营养 第一节孕妇的营养 第二节乳母的营养 第三节儿童与青少年的营养 第四节老年人的营养 附录 附录一中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs） 附录二主要食物营养成分表 参考书目

<<营养与健康>>

章节摘录

版权页：插图：（6）不暴饮暴食 暴饮暴食是危害健康的饮食行为，往往是引起胃肠道疾病等的一个重要原因。

经常暴饮暴食会引发急性胃扩张、急性胃肠炎、急性胰腺炎、急性胆囊炎等。

有研究发现，暴饮暴食后心脏病急性发作的危险明显增加。

（7）合理选择零食 零食是指非正餐时间所吃的各种食物。

不能简单理解吃零食是一种不健康的生活行为，合理恰当地选择零食既是一种生活享受，又可以作为正餐之外的能量和营养素的补充。

需要注意的是，零食所提供的营养成分不如正餐全面、均衡，所以摄入量不宜过多；含糖、含脂肪较多的零食以及加工食品应尽量少吃或不吃；优先选择新鲜水果、乳制品、坚果等能量不太高、微量营养素和膳食纤维含量丰富的食物。

8.每天足量饮水，合理选择饮料（1）饮水不足或过多的危害 在高温环境下劳动或运动，大量出汗会导致机体丢失水和电解质。

对身体活动强度较高的人来说，出汗量是失水量中变化最大的。

根据个人的体力负荷和热应激状态，高温环境下劳动或运动的人群每日水的需要量为2~16L，此时除应注意补充水分，还要考虑补充钾、钠等电解质。

（2）饮水的时间和方式 饮水应少量多次，每次200~300mL。

空腹饮下的水在胃内只停留2~3min，便很快进入小肠，再被吸收进入血液，1h左右就可补充到全身的血液。

体内水分达到平衡时，消化液才会充分分泌，帮助消化。

但是一次性大量饮水会稀释胃液，既降低了胃酸的杀菌能力，又会妨碍食物的消化。

健康的生活方式应该是早、晚各喝一杯水（200~300mL）。

早晨起床洗漱后，空腹喝一杯温水，即使没有口渴的感觉。

因为睡眠时的隐性出汗和尿液生成损失了很多水分，体内缺水而使血液黏稠，喝水后可以减低血液黏度，增加循环血体积，还有利于早餐时需要的消化液分泌。

睡前喝少量水，也有利于预防夜间血液黏稠度增加。

（3）白开水是最经济、最符合人体需要的饮用水 自来水煮沸后，杀灭了致病菌，既能使过高硬度的水质得到改善，又能保持原水中某些矿物质不受损失，并且操作方便、经济实惠，是满足人体健康最经济实用的首选饮用水。

纯净水一般以城市自来水为水源，经过过滤去除有害物质，但同时也去除了钾、钙、镁、铁、锌等人体所需的矿物质元素。

纯净水对人体健康的影响还需要时间检验。

矿物质水是通过人工添加矿物质来改善水的矿物质含量。

这样的水虽然增加了纯净水中部分矿物质元素的含量，但是添加的矿物质被人体吸收、利用的情况以及对人体健康的作用也需要进一步研究。

矿泉水是指从地下深处自然涌出或人工开采所得到的未受污染的天然地下水，经过过滤、灭菌，灌装而成。

矿泉水含有一定量的矿物质，且多呈离子状态，容易被人体吸收。

<<营养与健康>>

编辑推荐

《高等职业教育"十二五"规划教材:营养与健康》章节安排有序,力求反映新的研究成果,并注意结合国情,更具实用性,能够充分调动学生的学习积极性,使学生便于学习和理解,并能够根据自己的实际条件,合理组合各类食物,达到平衡膳食的目的,从而提高自身的健康水平。

<<营养与健康>>

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>