

<<纳豆与心脑血管疾病>>

图书基本信息

书名：<<纳豆与心脑血管疾病>>

13位ISBN编号：9787506755252

10位ISBN编号：7506755254

出版时间：2012-7

出版时间：中国医药科技出版社

作者：郭卫军 编

页数：122

字数：111000

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;纳豆与心脑血管疾病&gt;&gt;

## 前言

现代人类社会文明的发展，经历了显著的三个阶段，从二十世纪初期开始了从物质文明向精神文明发展的大跨越，从二十一世纪开始，全球性的开始了健康文明新时代，从经历了物质文明时期、精神文明的跨越，到现在的健康文明发展，是整体社会积极发展的一个基本形态。

30多年前，世界卫生组织明确了实现“人人享有卫生保健”全球战略目标的途径和策略，为健康教育与健康促进事业的发展奠定了理论基础。

30多年来，党中央、国务院高度关注疾病预防和公共卫生事业的发展，我国的医疗卫生事业发生了巨大的变化，人民群众的健康水平得到了显著的提高。

健康是人类的一项基本需求和权利，也是社会进步的潜在动力和重要标志，是社会和谐的基础。

近年来，我国政府从可持续发展、关注民生、构建和谐社会的高度，进行医疗保障制度改革、加强公共卫生体系建设、重视健康教育与健康促进事业的发展，使“全民健康”精神在我国得以发扬光大。

但是，我们必须清醒地认识到，中国的疾病预防控制形势依然十分严峻。

各种老慢病、传染病不断出现扩大和传播蔓延，威胁着人类的健康；与人们生活方式相关的各种慢性疾病发病率持续上升、伴随人口老龄化和城市化进程而出现的健康问题日益凸显，严重影响着我国人民生活质量和健康素质的进一步提高。

自20世纪80年代以来，针对心脑血管疾病领域的防治，人类的研究有了重大的突破，那就是日本学者发现了纳豆激酶的神奇溶栓效果。

在此之后，全球范围内针对纳豆产品的研究掀起了巨大的风潮，随着各个领域针对纳豆产品的不断深入研究，对于纳豆产品在人类健康保健方面的用途，有了全新的、系统的认知，广大的老百姓也对纳豆有了最基本的认识。

然而随着纳豆健康产品商业化的市场推广，也让众多的老百姓对纳豆产品的健康认知走入了很大的误区。

什么是纳豆？

什么是纳豆激酶，7纳豆和纳豆激酶的关系是什么？

维生素K2在纳豆产品中起到什么样的作用？

等等这些问题都是老百姓最关心的问题。

甚至也有人会问到，什么样的纳豆才是最好的？

纳豆、纳豆激酶从日本学者的重大发现，到现在全球性高科技的研究发展，已经经历了30多年的时间，期间全世界科研领域对纳豆产品的研究从未中断过，特别是中国近20年的科技发展水平使纳豆产品研发水平已经趋居全球首位，远远超越了发现纳豆激酶的日本学者的研究水平。

本书重点从心脑血管疾病的本源、纳豆产品的相关真实内容给读者进行阐述。

几千年前，中国的豆豉传到日本，逐步的演变到现在的纳豆，从普通的食品到现在的健康保健品，都离不开在日本的认知和发展。

但是，中国几千年的发酵工艺及现代高科技研发工艺的结合，同时也是因为中国地大物博的天然环境，造就了纳豆产品在中国的壮大发展。

从中国起源、在日本得到认知和发展，现在又回归到中国，纳豆产品研发、生产的壮大，是纳豆健康产品全球化发展的一个基本趋势。

特别是中国的台湾，无论从纳豆产品的深入研究、规模化生产、全球专利技术——豆饼共生复合发酵工艺，都奠定了在全球的纳豆产品研发、生产领域独一无二的领先地位，中国台湾的纳豆产品初级原料、提取原料远销欧美、日本、东南亚的大部分国家，是目前全球最大的纳豆原料生产供应地。

从2011年的日本核辐射事件开始，中国台湾的纳豆产品更是畅销全球。

在中国国内的东北、华北等地纳豆产品的研发生产也是具有了一定的规模，未来纳豆产品在中国即将成为广大老百姓的健康保健圣品。

因此，如何正确认识纳豆产品及相关健康知识，也是我们每一位健康从业者的心愿，同时衷心希望此书能够给广大的老百姓带来健康的指引。

编者 2012年5月

<<纳豆与心脑血管疾病>>

## <<纳豆与心脑血管疾病>>

### 内容概要

郭卫军主编的这本《纳豆与心脑血管疾病：纳豆大健康的奥秘》重点从心脑血管疾病的本源、纳豆对心脑血管疾病领域的防治作用以及如何正确认识纳豆产品及其相关健康知识等内容作了详细的介绍。《纳豆与心脑血管疾病：纳豆大健康的奥秘》内容通俗易懂，适合于普通大众及相关健康从业者阅读使用。

<<纳豆与心脑血管疾病>>

作者简介

陕西中医学院学士学位，北京大学保健产业EMBA，中国保健协会高级营养保健师，中华国际医疗保健学会副理事长

## <<纳豆与心脑血管疾病>>

### 书籍目录

#### 第一章 心脑血管疾病

##### 第一节 当前心脑血管疾病概况

- 一、全世界每年死于心脑血管疾病者达1200万
- 二、我国每10秒就有一人死于心脑血管疾病
- 三、我国每年心脑血管医疗费用1300亿元

##### 第二节 不健康的生活方式导致心脑血管病高发

- 一、我国心血管病危险因素的流行
- 二、导致心脑血管疾病的主要不健康的生活习惯

#### 第二章 心脑血管疾病概述

##### 一、什么是心脑血管疾病

##### 二、心脑血管疾病的形成及症状

##### 第一节 心脑血管疾病对人体的危害

- 一、心脑血管疾病所带来的危害
- 二、心脑血管疾病的特点

##### 第二节 心脑血管疾病的发病原理及根源

- 一、血栓和血管硬化是导致心脑血管疾病的直接杀手
- 二、血液垃圾是形成血栓和血管硬化的直接原因

##### 第三节 心脑血管疾病的常规治疗方式

- 一、治疗方式
- 二、常见治疗手段的优缺点
- 三、心脑血管保健食品的使用

##### 第四节 心脑血管疾病的日常保健及预防

#### 第三章 人类健康的新希望——纳豆

##### 第一节 神奇的溶栓物质——纳豆激酶

- 一、纳豆激酶的发现
- 二、什么是纳豆激酶
- 三、纳豆激酶分子量与溶栓效果

##### 第二节 纳豆激酶与传统溶栓物质之比较

- 一、纳豆激酶与传统溶栓物质之比较
- 二、纳豆激酶溶栓效果相关实验

##### 第三节 纳豆激酶的优点与缺点

#### 第四章 纳豆与纳豆激酶

##### 第一节 纳豆激酶溶解血栓的能力卓越

- 一、纳豆激酶的溶栓效果
- 二、在临床使用比传统血栓溶剂疗效更好
- 三、纳豆激酶特殊的分子结构决定了它强劲的溶栓能力
- 四、可口服给药的溶栓剂——纳豆激酶

##### 第二节 纳豆的适用性更广

- 一、纳豆的营养价值
- 二、纳豆的生理功效
- 三、纳豆对引发心脑血管疾病的多种基础疾病有良好的治疗效果

##### 第三节 纳豆激酶与维生素K

- 一、什么是维生素K2？
- 二、维生素K，在人体内的作用、功效

## <<纳豆与心脑血管疾病>>

第四节 纳豆与纳豆激酶的辩证关系

第五节 人体血液纤溶系统和凝血系统的平衡

第五章 纳豆对多种疾病的防治效果

一、大豆——“田地里的肉”

二、纳豆黏液与优质蛋白质的秘密

三、纳豆黏丝的秘密

第一节 常吃纳豆能预防、干预癌症

一、癌症的由来

二、纳豆菌能杀死癌细胞

三、活性氧是引发癌症的导火线

四、活性氧使脂质发生过酸化反应

五、纳豆能将活性氧无毒化

六、纳豆在漫长的历史中培养出耐活性氧的特质

七、纳豆中含有的皂苷具有抗癌作用

八、纳豆中含有的异黄酮能预防乳腺癌和前列腺癌

第二节 用纳豆的健康好处

一、赶走骨质疏松

二、强大的抗菌作用

三、控制便秘

四、最优健脑食品

五、除去饮酒的害处

六、精力增强营养品

第六章 纳豆沿革史

第一节 纳豆的本源、发展和现状

一、纳豆起源于中国

二、纳豆在日本蓬勃发展

三、纳豆在台湾得以壮大

第二节 纳豆的生产工艺

一、食品级新鲜纳豆

二、粗加工纳豆粉

三、精提取纳豆制剂

附录1 人工血栓平板溶栓试验基本流程

附录2 新型溶栓剂——纳豆激酶

附录3 保健食品、特膳食品的对比

一、什么是保健品

二、什么是保健食品

三、什么是特膳食品

四、特膳食品与保健食品的相同及差异

五、健康产品实行特善食品和保健食品双标准的意义

参考文献

## <<纳豆与心脑血管疾病>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.血管异常、病变是造成心脑血管疾病的必要条件 我们的血管壁凹凸不平，大量的油脂会黏附到血管壁上，血小板就会来修复血管壁，从而造成大量血小板的凝集，这已是心脑血管疾病的前兆。

这时人体的血管壁越来越厚，管腔变得越来越狭窄，血液流动越来越慢，于是出现供血不足。

当脑部供血不足时，就会出现头晕、恶心、眼前发黑、视物不清、麻木等现象。

心脏供血不足就会出现心区疼痛、憋闷等现象。

人体有一定的自我调节能力，为了供应肌体所需的血液，就会增加心脏收缩力度，使血压升高，形成高血压病。

久而久之，就会引起心肌劳损，当心脏跳不动时就会心力衰竭。

由于血管壁上堆积了大量的脂肪、游离钙、血小板以及纤维蛋白等杂质，真正的血管壁不能接触到新鲜的血液，接收的营养越来越少，血管壁出现“粥样硬化”、“玻璃样变”，人就会怕碰怕摔，不小心就会有出血现象。

2.血管中的栓子，是心脑血管栓塞、冠脉堵塞的直接原因 从心脑血管疾病的发病机理上来看，栓子是导致心梗、脑梗、脑溢血等高危病症的首要原因。

心血管疾病患者的心脏内壁或大动脉壁上，多附着小的栓子和动脉硬化的斑块。

这些赘生物极不稳定，遇到心房颤动或者其他情况，就会脱落下来，沿着动脉流动到全身，当血管腔直径小于栓子直径时，栓子就会像塞子一样堵住血管，使得血液无法流通。

无法流通的血液极易凝固，会和附着在血管壁的栓子形成血栓，这时，急性动脉栓塞就形成了。

栓子一旦进入脑动脉，患者就极有可能突发缺血性中风或脑溢血，其后果就是口眼歪斜、失语、意识障碍、半身不遂，甚至昏迷、死亡。

从心脏脱落的栓子会随着血液的流动，进入心脏冠状动脉，严重时能引起急性心肌梗死。

3.血栓形成导致血管栓塞为最显著表象 在活体的心脑血管内，血液发生凝固或血液中某些有形成分析出、凝集形成固体质块的过程，称为血栓形成（thrombosis）。

所形成的固体质块称为（thrombus）。

与血凝块不同的是，血栓形成是血液在流动状态中由于的活化和凝血因子被激活而发生的异常凝固，其看上去像是布丁，上却是用镊子夹上去也很难切碎的坚硬物质。

血栓形成的条件目前有以下三个。

## <<纳豆与心脑血管疾病>>

### 媒体关注与评论

健康是人的第一财富。

许多人不是死于疾病，而是死于无知。

不要死于疾病，不要死于无知，“全球每年有1200万人死于心血管病，只要采取预防措施，每年可减少600万人死亡”。

——中岛宏：世界卫生组织前任总干事 通过科普教育活动和科普丛书，积极传播健康生活方式，弘扬中国传统养生文化，让消费者理性认识、合理选择、科学使用营养和保健食品。

——徐华锋：中国保健协会副理事长、秘书长 尽管现在“健康第一”的观念，已逐渐被人们认同。

但真正落实在行动上，并取得良好效果者，为数甚少。

许多人的生病与短命，主要在于对卫生保健的无知，这是目前的现状。

因此，介绍一些通俗易懂又实用有效的保健知识与方法，十分重要。

——王敏清：原中央保健局局长 开展健康教育和健康促进，积极传播科学的健康知识，倡导健康文明的生活方式，提高人民群众的自我保健意识和技能，“不治已病治未病”，可以有效控制和减少疾病，实现人人享有健康长寿的美好目标，希望纳豆营养健康食品能够造福人类健康。

——于菁：中国保健协会科普教育分会副会长、秘书长

## <<纳豆与心脑血管疾病>>

### 编辑推荐

《全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病：纳豆大健康的奥秘》是一本关于纳豆大健康知识的科普图书，向从事健康产业研究的科学工作者们致敬，谨以本书献给为健康事业而奋斗及渴望健康的朋友。

<<纳豆与心脑血管疾病>>

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>