

<<人生必需的营养素>>

图书基本信息

书名：<<人生必需的营养素>>

13位ISBN编号：9787508713014

10位ISBN编号：750871301X

出版时间：2007-1

出版时间：中国社会出版社

作者：正先民

页数：205

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>

<<人生必需的营养素>>

内容概要

养生保健要从饮食做起。

健康饮食最重要的是平衡饮食。

“夕阳红”是对老年人比喻性的雅称，关注老年人健康，倡导科学饮食是本书的主题。

本书从饮食对身体的影响，到一年四季该吃什么、如何吃等作了详细介绍。

饮食与养生保健的十大话题，介绍了四季饮食知识以及养生保健美食等内容。

本书是家庭养生保健、一年四季科学饮食的必备读物，既科学又实用，适合于中老年人以及从事烹饪药膳专业人员等阅读。

<<人生必需的营养素>>

作者简介

郑先民，男，汉，1949年11月生，河南省太康县人。

大学文化程度，高级经济师。

历任太康县供销社营业员、采购员、股长、主任、周口市土产公司支部书记、经理，河南省“烹饪协会常务理事，”现在河南省周口市“三不沾”食口连锁有限公司总经理。

2003年12月22日，在中国首

<<人生必需的营养素>>

书籍目录

第一章 营养概述 一 科学合理饮食 二 酸碱平衡 三 吃饭不过饱 四 精杂搭配 五 寒热食品 六 干稀结合 七 平衡饮食 八 运动强身 九 心理健康 十 培养良好的生活习惯 十一 错误的食物搭配有害健康 十二 不应吃的十大垃圾食品 十三 营养与健康第二章 糖类 一 糖的性质 二 糖的生理功用 三 糖的需要量及来源第三章 脂肪 一 脂肪的组成及其性质 二 脂肪的生理功用 三 脂肪的需要量 四 衡量脂肪营养价值的标准第四章 蛋白质 一 蛋白质的化学组成 二 氨基酸 三 蛋白质特性 四 蛋白质的种类 五 蛋白质的生理功能 六 蛋白质的生理价值和互补作用 七 蛋白质的消化率 八 蛋白质的需要量 九 蛋白质的十大生理功能第五章 维生素第六章 矿物质第七章 饮水第八章 热量第九章 各种营养素之间的相互关系后记

<<人生必需的营养素>>

章节摘录

第一章 营养概述 人体如一台正常运转的发动机，它需要燃油、机油、润滑油、刹车助力油、空气、冷却水等物质的支持，才能正常运转。

如果加错了油或者不加油，就会对机器造成损害，出现严重的磨损，缩短使用寿命。

人，如果缺少了营养，吃错了食物就会生病，甚至缩短寿命。

许多疾病例如：糖尿病、高血压、脂肪肝、高血脂、动脉硬化等都是因为饮食不当（加错了油）所引起的疾病。

怎样吃？

一天吃多少？

是保证膳食平衡的前提，此书详细介绍了这方面的知识。

人每天到底应该吃多少粮食、多少蔬菜、多少水果、多少鱼虾、多少肉呢？

孔夫子的中庸之道，是我国几千年传统文化的精髓。

饮食文化作为传统文化的一脉，不可避免地带有“中庸”的血缘。

中庸思想在膳食结构中表现为平衡的观点，追求膳食平衡，合理调配营养，是历代营养学家研究的方向。

本书讲述了人体所需的六大营养素：糖、脂、蛋、维、矿、水，并且对它们的分类、性质以及对人体的作用，作了详细的介绍，非常适合当今倡导健康饮食的人群需要，便于人们科学安排自己的营养摄取。

更好地明白吃什么和怎么吃。

一科学合理饮食 主食和副食二者缺一不可。

有人主张多吃肉少吃粮，这是西方人的观点，既不合养生之道，与中国的国情相悖，还使人易患“文明病”。

有人要减肥，不敢吃肉，更不敢吃油，但却敢吃主食，不吃副食。

认为主食既没有油，也不是荤，肯定不会发胖。

结果恰恰相反，多余的淀粉在体内分解成葡萄糖，转化为脂肪储存起来。

研究人员用不含脂肪的饲料喂养家禽、家畜，结果发现它们照样长脂肪。

在农村饲养的猪，就是一个显著的例子，它没吃一点肉，而长得很胖，就是糖和热量的作用。

.....

<<人生必需的营养素>>

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>