

<<健康就在食物里>>

图书基本信息

书名：<<健康就在食物里>>

13位ISBN编号：9787508732008

10位ISBN编号：7508732006

出版时间：2010-7

出版时间：中国社会出版社

作者：刘明山，刘亚超 主编

页数：261

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>

## <<健康就在食物里>>

### 内容概要

本书专为那些希望了解饮食、享受美食、保持健康的人提供正确的饮食养生方法。让您学会正确的饮食养生方法，远离疾病，健康一生。

全书共分9章，内容包括：食物的营养与健康，粮食米面类食品、动物肉禽类食品、水产海鲜类食品、蔬菜瓜果类食品、豆类、调料、水果类食品及其他类食品的营养分析。

<<健康就在食物里>>

书籍目录

前言第1章 食物的营养与健康 第一节 食物的营养素 第二节 食物的属性 第三节 食物功效 第四节 按食物的性质分类 第五节 怎样进行合理食补 第六节 如何安排一日三餐 第七节 喝汤在饮食中非常重要 第八节 远离对身体有危害的食品第2章 粮食米面类食品的营养分析 第一节 大米的营养分析 第二节 小麦的营养分析 第三节 荞麦的营养分析 第四节 玉米的营养分析 第五节 红薯的营养分析第3章 动物肉禽类食品的营养分析 第一节 猪肉的营养分析 第二节 羊肉的营养分析 第三节 牛肉的营养分析 第四节 鸡肉的营养分析 第五节 鸡蛋的营养分析 第六节 牛奶的营养分析第4章 水产海鲜类食品的营养分析 第一节 鲫鱼的营养分析 第二节 鲢鱼的营养分析 第三节 海参的营养分析 第四节 鱿鱼的营养分析第5章 蔬菜瓜果类食品的营养分析 第一节 番茄的营养分析 第二节 黄瓜的营养分析 第三节 芹菜的营养分析 第四节 藕的营养价值分析 第五节 萝卜的营养价值分析 第六节 苦瓜的营养价值分析 第七节 茄子的营养价值分析 第八节 胡萝卜营养价值分析 第九节 木耳的营养分析 第十节 蘑菇的营养分析第6章 豆类的营养分析 第一节 大豆的营养分析 第二节 绿豆的营养分析第7章 调料的营养价值分析 第一节 生姜的营养分析 第二节 大葱的营养价值分析 第三节 大蒜的营养价值分析第8章 水果类食品的营养价值分析 第一节 苹果的营养价值分析 第二节 桃的营养分析 第三节 梨的营养分析 第四节 葡萄的营养分析 第五节 香蕉的营养分析 第六节 红枣的营养价值分析 第七节 核桃的营养价值分析第9章 其他类食品的营养价值分析 第一节 绿茶的营养价值分析 第二节 白酒的营养价值分析

## &lt;&lt;健康就在食物里&gt;&gt;

## 章节摘录

营养素是指食物中可以给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。

凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质均称为营养素。人体所必需的营养素主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水等六大类。

一、蛋白质 蛋白质是维持生命不可缺少的物质。

人体组织、器官由细胞构成，细胞结构的主要成分为蛋白质。

机体的生长、组织的修复、各种酶和激素对体内生化反应的调节、抵御疾病的抗体的组成、维持渗透压、传递遗传信息，都离不开蛋白质的作用。

二、脂肪 脂肪是储存和供给能量的主要营养素。

每克脂肪所提供的热能为同等重量碳水化合物或蛋白质的2倍。

机体细胞膜、神经组织、激素的构成均离不开脂肪。

脂肪还起着保暖隔热，支持保护内脏、关节、各种组织，促进脂溶性维生素吸收的作用。

三、碳水化合物 碳水化合物是为生命活动提供能源的主要营养素，它广泛存在于米、面、薯类、豆类以及各类杂粮之中，是人类最重要、最经济的食物。

这类食物每日提供的热卡应占总热卡的60%—65%。

任何碳水化合物到体内经生化反应最终均分解为糖，因此亦称之为糖类。

除供应能量外，它还促进其他营养素的代谢，与蛋白质、脂肪结合成糖蛋白、糖脂，组成抗体、酶、激素、细胞膜、神经组织、核糖核酸等具有重要功能的物质。

纤维素是不被消化的碳水化合物，但其作用不可忽视。

纤维素分水溶性纤维素和非水溶性纤维素两类。

非水溶性纤维素不被人体消化吸收，只停留在肠道内，可刺激消化液的产生和促进肠道蠕动，吸收水分利于排便，对肠道菌群的建立也起到有利的作用；水溶性纤维素可以进入血液循环，降低血浆胆固醇水平，改善血糖生成反应，影响营养素的吸收速度和部位。

水果、蔬菜、谷类、豆类均含较多纤维素，可供大家选择。

四、维生素 维生素对维持人体生长发育和生理功能起着重要的作用，它可以促进酶的活力或为辅酶之一。

维生素可分两类，一类为脂溶类维生素，它包括维生素A、D、E、K，它们可在体内储存，不需每日提供，但过量会引起中毒；另一类为水溶性维生素，包括维生素B族、维生素C等，这一类占大多数，它们不在体内储存，需每日从食物中提供，由于代谢快不易中毒。

维生素A、D、B、C、E、K、叶酸……各司其职，缺一不可。

五、矿物质 矿物质是人体主要组成物质，碳、氢、氧、氮约占人体总重量的96%，钙、磷、钾、钠、氯、镁、硫约占人体总重量的3.95%，其他则为微量元素共41种，常被人们提到的有铁、锌、铜、硒、碘等。

每种元素都有其重要的、独特的、不可替代的作用，各元素间又有密切相关的联系。

矿物质虽不供应能量，但有着重要的生理功能：构成骨骼的主要成分；维持神经、肌肉正常生理功能；组成酶的成分；维持渗透压，保持酸碱平衡。

矿物质缺乏与疾病相关，比如说缺钙与佝偻病；缺铁与贫血；缺锌与生长发育落后；缺碘与生长迟缓、智力落后等等，均应引起足够的重视。

六、水 水是维持生命必需的物质，机体的物质代谢、生理活动均离不开水的参与。

正常成人水分大约占体重的70%，婴儿水分占体重的80%，老年人水分占体重的55%。

成人每天每千克体重需水约150毫升。

这样我们就可以用150毫升乘以体重的千克数算出每日每人的需水量，再减去食入的水量，就是每天应补充的水量了。

<<健康就在食物里>>

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>