

<<我们在吃什么>>

图书基本信息

书名：<<我们在吃什么>>

13位ISBN编号：9787509133897

10位ISBN编号：7509133890

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医出版社

作者：张秉琪，郭淑珍 编著

页数：112

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>

<<我们在吃什么>>

内容概要

随着科学的发展，食品与营养知识也多有更新。

本书从实用角度出发，向您提供食品与均衡营养的最新理念，对食品中的各种营养素及其价值和需要量详加分析，指出当前危害人体的各种食品及其识别的方法，介绍心脑血管病、糖尿病和癌症防治的最佳食品选择，并对小儿、老年人、孕产妇及辐射环境工作者的食品选择提供建议。

本书适于社区医护人员、营养技师、餐饮业从业人员及广大群众阅读参考。

<<我们在吃什么>>

书籍目录

第1章 食品的营养素 1.吃东西其实是在吃营养素 2.被称为“生命源泉”的蛋白质是食品的主要成分 3.人们吃了牛肉为什么长出的是人肉 4.必需氨基酸在蛋白质中有特别重要的地位 5.注意食品中氨基酸的转换关系 6.食品中的主食——糖类 7.糖类是怎样摄取的 8.单位产热量最高的食物成分——脂类 9.脂肪的生理作用不可小视 10.一类特殊的营养素——维生素 11.脂溶性维生素与食品 12.水溶性维生素与食品 13.人体所需的矿物质和微量元素 14.宏量元素与食品 15.微量元素与食品 16.常常被忽视的营养素——水 17.怎样选择饮用水 18.备受重视的防病、防癌营养素——纤维素 19.为什么纤维素能防癌第2章 营养成分在体内是怎样起作用的 20.食物是人体机器的燃料——产生热能 21.食物营养素是构成与修复人体组织的原材料 22.人体内的酸碱度与食品第3章 健康食品、均衡营养与健康 23.什么是健康食品 24.什么是有机食品 25.什么是均衡营养 26.营养均衡的新理念和实际操作 27.均衡饮食是健康的基础 28.粗粮、细粮与健康 29.热量适中有利健康 30.食品的季节性选择 31.食品营养与性格第4章 食品的生产、运输、贮藏、加工、包装、烹调与健康第5章 食品的毒害与疾病第6章 怎样选择食品第7章 关于特殊人群选择食品的建议第8章 有待再认识的问题第9章 食品趣闻知识拾零后记

<<我们在吃什么>>

章节摘录

4.必需氨基酸在蛋白质中有特别重要的地位氨基酸共有20多种,大部分氨基酸在体内是可以自行合成的,但有8种氨基酸不能由自体合成,完全靠从食品中摄取,这些氨基酸被命名为必需氨基酸,其余的就叫做非必需氨基酸。

必需氨基酸共有8种:赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸(又称甲硫氨酸)、苏氨酸、异亮氨酸、亮氨酸和缬氨酸;但对于婴幼儿来说,除了这8种必需氨基酸外,组氨酸也是必需氨基酸。

除此之外,都叫做非必需氨基酸。

非必需氨基酸的名字含义常被误解成“可有可无”的氨基酸,这是不对的,其实只是人体内可以利用其他的氨基酸作为原料来合成而已。

一种食品品质的好坏,一要看所含氨基酸的品种多少,特别是必需氨基酸品种是否齐全;二要看各种氨基酸间的比值是否接近人体需要量;三要看蛋白质的含量多少。

尤其是婴幼儿、老年人,吃得少而需要量不少,对于食品的质量要求较高,其实青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿等都与膳食中蛋白质的质与量有着密切的关系。

最好的办法是将富含某种氨基酸和缺乏该种氨基酸的食物混合食用,取长补短,以提高生物学价值,这就叫做蛋白质的“互补作用”。

混合膳食一直是我国人民的传统膳食,应当充分予以肯定和发扬。

在这里要特别介绍赖氨酸。

赖氨酸是人体必需氨基酸之一,是肽类激素和辅酶的前体物质之一,能促进体内丙酮酸的代谢,使进一步氧化生成乙酰辅酶A,有利于神经组织中的乙酰胆碱(ACh)合成,促进神经递质的代谢而兴奋神经中枢;赖氨酸能透过血-脑屏障,直接进入脑组织,促进神经组织修复,还能影响呼吸链,具有抗脑组织缺氧的功能,提高脑组织生理功能,增强记忆力。

后记

《我们在吃什么——解读食品营养与安全》这本书终于脱稿了，我们感到非常欣慰。我们怀着让更多的人健康的美好愿望，查阅了大量食品研究中的最新成果的相关资料，力争收集进这本书中，愿更多的人能从中受益，吃得好，并更加健康。在这本书的编写过程中，承蒙李霞、赵宁远、陈松龄、沈学斌、赵威和孙淑芬等的参与和帮助，在此一并致谢。

<<我们在吃什么>>

编辑推荐

《我们在吃什么:解读食物营养与安全》：介绍食品与健康的知识，如何辨别食品的真假与优劣，科学调配、烹制和食用食品的方法。
介绍心脑血管病、糖尿病和癌症等疾病患者最佳食品选择，为小儿、老人、孕产妇及辐射环境工作者提供饮食建议。

<<我们在吃什么>>

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>