

<<茶与健康>>

图书基本信息

书名：<<茶与健康>>

13位ISBN编号：9787510026638

10位ISBN编号：7510026636

出版时间：2011-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：屠幼英 编

页数：272

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>

## <<茶与健康>>

### 内容概要

《茶与健康》是茶文化化学系列教材之一。

全书共分七章：一、人类的健康；二、茶叶的化学成分；三、茶对常见疾病的防治机理和疗效作用；四、茶与精神卫生；五、六大茶类的保健功能；六、古今茶疗和配方；七、科学饮茶与健康。系统地阐述了茶与营养、茶与健康的关系，介绍了科学饮茶的新理论和实践。

本书是屠幼英教授26年的科研经验的总结，兼顾科普与学术，既适合广大茶叶爱好者阅读，同时对涉及茶叶研究和开发的科研人员，及其他诸多相关领域的专业人员均有参考价值。

## &lt;&lt;茶与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章人类的健康

## 第一节人类健康的界定

## 一、世界卫生组织关于健康的定义

## 二、健康程度的分类

## 三、亚健康

## 第二节营养与健康的关系

## 一、营养学的基本概念

## 二、碳水化合物

## 三、脂类

## 四、蛋白质

## 五、矿物质

## 六、维生素

## 七、水

## 八、营养素间的相互关系

## 思考题

## 参考文献

## 第二章茶叶的化学成分

## 第一节茶叶中的化学成分概述

## 一、概论

## 二、茶叶中的重要化合物

## 第二节茶叶中的蛋白质和氨基酸

## 一、茶叶中的蛋白质

## 二、茶叶中的氨基酸

## 第三节茶叶中的生物碱

## 一、咖啡碱

## 二、可可碱

## 三、茶碱

## 第四节茶叶中的多酚类物质及其氧化物

## 一、多酚类的组成

## 二、茶多酚的理化性质

## 三、红茶色素

## 第五节茶叶中的多糖和纤维素

## 一、茶叶中的单糖和双糖

## 二、茶叶中的果胶

## 三、茶叶中的多糖

## 第六节茶叶中的色素

## 一、水溶性色素

## 二、脂溶性色素

## 第七节茶叶中的芳香物质

## 一、茶叶芳香物质的种类

## 二、芳香物质在茶叶中的特点

## 三、香气成分立体异构对嗅觉的影响

## 四、茶叶香气的吸入试验

## 第八节茶叶中的维生素

## 一、维生素C

## &lt;&lt;茶与健康&gt;&gt;

## 二、维生素B族

## 三、其他水溶性维生素

## 第九节茶叶中的矿质元素

## 一、钾

## 二、锌

## 三、锰

## 四、氟

## 五、硒

## 六、铝

## 七、铁

## 八、铅

## 第十节茶叶中的有机酸

## 一、有机酸的定义和分类

## 二、茶叶中的有机酸

## 三、茶叶中有机酸对人体的作用

## 思考题

## 参考文献

## 第三章茶对常见疾病的防治机制和疗效

## 第一节茶对癌症的防治

## 一、癌症的定义

## 二、癌症的发病原因

## 三、茶黄素对癌症和肿瘤的防治机制和疗效

## 四、茶多酚对癌症和肿瘤的防治机制

## 五、茶叶抗癌作用的流行病学调查

## 第二节茶叶减肥和控制“三高”的作用

## 一、茶的减肥功能

## 二、茶叶治疗心血管疾病的作用

## 第三节茶对糖尿病的防治

## 一、糖尿病的定义

## 二、发病原因

## 三、糖尿病的危害

## 四、控制血糖浓度的重要性

## 五、茶叶对糖尿病的预防与治疗

## 第四节茶对胃肠道疾病的防治作用

## 一、胃肠道功能概述

## 二、改善胃肠道功能的功能性茶制品

## 第五节茶的抗过敏作用

## 一、引起人体过敏的过敏原和机制

## 二、茶抗过敏作用

## 第六节喝茶对口腔疾病的疗效

## 一、口腔疾病及其起因

## 二、茶对口腔疾病的防治功能

## 第七节茶抗病毒作用

## 一、抗流行性感冒病毒

## 二、抗SARS病毒

## 三、抗艾滋病病毒

## 四、抗腺病毒和人类疱疹病毒

## <<茶与健康>>

### 参考文献

#### 第八节茶对肝硬化疾病的防治

- 一、肝硬化的发病机制
- 二、肝炎的定义及其发病原因
- 三、肝硬化的治疗
- 四、肝炎的治疗方法
- 五、茶对肝炎的防治机制
- 六、茶叶对肝癌高发区高危人群的影响

#### 第九节饮茶与其他疾病

- 一、饮茶与骨骼健康
- 二、饮茶与脑健康

### 思考题

### 参考文献

#### 第四章茶与精神卫生

##### 第一节精神卫生

- 一、什么是精神卫生
- 二、心理健康与心理疾病
- 三、心理疾病产生的原因

##### 第二节茶成分与精神卫生

- 一、茶氨酸对精神的调节作用
- 二、茶多酚、咖啡碱与脑健康

##### 第三节茶道养生与精神卫生

- 一、茶文化的定义
- 二、茶道与养生
- 三、茶道养生对精神健康的作用

### 思考题

### 参考文献

#### 第五章六大茶类的保健功能

##### 第一节六大茶类的形成

##### 第二节六大茶类的主要化学成分

##### 第三节不同茶类的保健功能

- 一、绿茶的保健功能
- 二、黄茶的保健功能
- 三、黑茶的保健功能
- 四、白茶的保健功能
- 五、乌龙茶的保健功能
- 六、红茶的保健功能

### 思考题

### 参考文献

#### 第六章古今茶疗和配方

##### 第一节古代茶疗和典型配方

- 一、茶疗
- 二、经典茶疗方

##### 第二节现代茶功能食品和药品

- 一、功能食品定义
- 二、茶功能食品概况
- 三、茶功能食品产品和配方

## <<茶与健康>>

### 四、茶药品

#### 第三节茶叶在食品中的应用

##### 一、茶糕点

##### 二、茶糖果和冰激凌

##### 三、肉鱼制品

##### 四、茶料理

##### 五、茶饮料

##### 六、茶叶在其他领域的应用

#### 思考题

#### 参考文献

### 第七章科学饮茶与健康

#### 第一节合理选茶

##### 一、茶类识别

##### 二、茶叶色香味的本质

##### 三、茶叶品质优劣和真假茶的判别

##### 四、茶叶贮藏和保鲜方法

#### 第二节正确泡茶

##### 一、水质对泡茶效果的影响

##### 二、茶叶中可溶性物质的种类及其浸出规律

#### 第三节科学饮茶

##### 一、因人因时选择茶叶

##### 二、合理的饮茶用量

##### 三、合理的饮茶温度

##### 四、不宜喝茶的人群

##### 五、禁茶或服药期的饮茶问题

##### 六、茶叶中氟的安全性

##### 七、茶叶中咖啡碱的两面性

#### 思考题

#### 参考文献

#### 附录

## 章节摘录

版权页：插图：“已病态”的个体在这个阶段，其疾病状态下的解剖、病理、生理等已经发生了明显的变化，综合运用中医证候程度评级和理化指标等检测检验参数体系，能更准确地概括在此阶段不同类型的程度特征。

对“已病态”的个体健康状态的划分，以目前临床通用的疾病分期、分型方法，结合症状的危重程度以及并发症的出现等相关因素作为分类原则，结合中医证候的程度划分，将“已病态”的个体健康状态划分为“轻度已病态”、“中度已病态”和“重度已病态”。

三、亚健康什么是“亚健康”？

它是人们表现在身心、情感方面处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。

亚健康状态是指无器质性病变的一些功能性改变，又称第三状态或“灰色状态”。

其主诉症状多种多样，又不固定。

根据中华中医药学会编写和发布的《亚健康中医临床指南》，亚健康（sub-health）是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。

处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体、心理上无疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。

西医学描述亚健康状态涉及的范围主要有以下几方面：一是身心上不适应的感觉所反映出来的种种症状，如疲劳、虚弱、情绪改变等，其状况在相当长时期内难以明确；二是与年龄不相适应的组织结构或生理功能减退所致的各种虚弱表现；三是微生物失衡状态；四是还包括某些疾病的病前生理病理学改变。

亚健康症状主要有倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、消化功能不好、食欲不振、腹胀、心慌、胸闷、便秘、腹泻，感觉很疲惫，甚至有欲死的感觉，然而体格检查并无器官上的问题，所以主要是功能性的问题。

亚健康的主要特征是身体的不适状态或适应能力显著减退，这种状态如果持续出现三个月不能缓解即可考虑为亚健康状态，如果是偶尔出现或出现后持续时间不长即可缓解消除应属于身体的正常反应，不必认为是亚健康。

这可以当做是对健康与亚健康做的一个区分依据。

其中三个月的约定主要是根据与亚健康相关的主要表现，如疲劳、失眠以及情绪方面变化的临床实际与基础研究的结果。

在人体持续出现不适和能力减退时，首先应该进行疾病的排除，通过各种相关的检查排除器质性病变或明确功能性的病变。

## <<茶与健康>>

### 编辑推荐

《茶与健康》是茶文化化学系列教材。

<<茶与健康>>

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>