

<<酵素与亚健康>>

图书基本信息

书名：<<酵素与亚健康>>

13位ISBN编号：9787513206204

10位ISBN编号：7513206201

出版时间：2011-11

出版时间：王松、石岩 中国中医药出版社 (2011-11出版)

作者：王松，石岩 编

页数：96

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>

<<酵素与亚健康>>

内容概要

《酵素与亚健康》的编撰旨在能为广大亚健康人群提供一本既不乏专业指导又通俗易懂的科普书籍，让人们能更多地了解健康常识，更进一步地了解和认识酵素与亚健康的相关知识，进而知道如何利用酵素来增进我们的健康水平。

本书全面系统地阐述了酵素的科学价值和实用性，酵素对于人们健康的重要性，以及如何充分运用酵素干预亚健康，预防疾病。

<<酵素与亚健康>>

书籍目录

第一章 没有酵素就没有生命第一节 酵素是什么?第二节 “酵素”的起源及专家学者的认证第三节 酵素的种类第四节 21世纪掀起全球“酵素”养生热潮第二章 酵素是健康的守护神第一节 酵素与人体的关系第二节 面对种类繁多的酵素,我们当如何选择第三节 酵素是生命健康的关键第三章 酵素决定你的健康第一节 酵素与一般药物不同第二节 适合使用酵素的人群第三节 食用天然活性酵素后的一些反应第四章 酵素与亚健康第一节 亚健康第二节 常见亚健康状态及可能引发的疾病第三节 酵素调理亚健康第五章 酵素断食调理带给你健康壮美丽人生第一节 断食疗法第二节 断食疗法的原理第三节 断食疗法的作用第四节 如何正确断食排毒第五节 断食疗法的注意事项第六节 酵素24小时断食调理法第七节 酵素24小时断食调理法的实施第八节 实施酵素24小时断食调理法后复食注意事项第六章 酵素调理亚健康案例选介第七章 关于酵素之问答

<<酵素与亚健康>>

章节摘录

版权页：插图：如果酵素补充不足，便会引发部分器官的新陈代谢障碍，各种严重的症状就会出现，生命也就亮起了“红灯”。

所以当今想要保持健康的身体，更重要的已不仅仅是用什么药治什么病，而是要用什么方法使得体内整个新陈代谢过程正常进行，使各种疾病自然消失于无形，其中很好的方法就是随时补充酵素。

我们知道，大部分化学反应需要添加催化剂，并且需要在高压或高温下才能完成。例如在实验室消化一块肉，使之分解为氨基酸，则需要把肉放在浓厚的酸内熬煮一天方可完成。但在人体内依靠酵素的作用，只需2~3个小时，而且在不超过40度的温度下，便可完成同样的工作。

酵素不仅是帮助分解物质，也能制造新的物质。例如酵素可以利用血液和肌肉中的氨基酸，发生作用改造后作为制造完全不同物质的材料，也能把葡萄糖变成肝糖元，并把它储藏于肝脏，视需要供给机体能量。

若把细胞看作工厂，则酵素可看作是工厂的机器或工程师。

有的酵素是帮助氧化、燃烧的工作，这些酵素对于一小片食物也会发生一连串的化学反应，制造出最令人惊奇的物质，这个物质就是三磷酸腺苷，简称ATP。

对人体而言，ATP好象是个很好的蓄电池，会放出能量，使肌肉组织收缩。在心脏搏动和呼吸的过程中，供给这些动作的能量者就是ATP。

<<酵素与亚健康>>

编辑推荐

《酵素与亚健康》酵素是一种由氨基酸组成的具有特殊生物活性的物质，它存在于所有活的动植物体内，是维持机体正常功能以及消化食物、修复组织等生命活动的一种必需物质。

<<酵素与亚健康>>

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>