第一图书网, tushu007.com

<<看得懂的营养>>

图书基本信息

书名：<<看得懂的营养>>

13位ISBN编号：9787535955173

10位ISBN编号：7535955177

出版时间：2011-8

出版时间：广东科技出版社

作者：殷亮，梁丽芳　主编

页数：185

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

第一图书网, tushu007.com

<<看得懂的营养>>

内容概要

本书将告诉你，生命离不开各种营养物质的组合，人体绝大部分健康问题都与膳食营养有着密切关系。
同时，人体天生就具有强大的自我修复能力，我们需要做的仅仅是遵循科学的道理，提供给身体均衡的营养物质，以帮助我们的身体完成修复工作，重回健康状态。

营养虽不是万能，却常能给人们带来惊喜，因为自我修复机制是大自然赋予各种生物的一种特殊能力。

肥胖症、高血压病、痛风、骨质疏松症、关节炎……，在本书中你可以对这些疾病获得新的认识。

而对于营养学的普及，最重要的还是要遵循易学、易懂和易用的道理。
如何才能将营养理论解释清晰，如何才能将疾病机制描述明白，如何才能让知识易学易用，这些都是本书作者首先关注的。

本书在写作时，尽量以简约、轻松的手法及轻巧精致的篇幅，以求读者看得轻松，看得方便。
同时，紧抓营养学的核心理念、最新成果和理论，旨在让读者快速掌握营养学知识，并能学有所用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

殷亮，毕业于南方医科大学，医师，高级营养师，长期从事营养研究及营养教育、推广工作。《21世纪药店》杂志特邀供稿人。
梁丽芳，毕业于南方医科大学，主治医师，医学硕士，长期从事临床及临床教学工作。

第一图书网, tushu007.com

<<看得懂的营养>>

书籍目录

第一篇　人为什么会患病
第二篇　改变你一生的营养观
第三篇　营养素不光是吃，还要会吃
第四篇　你真的会吃饭吗
第五篇　营养疗法完全档案
第六篇　15大健康指引工具
第七篇　糖尿病病人万能食谱

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：4.脂肪并非一无是处一提起脂肪，人们总觉得是不好的东西，认为它们是引起癌症、心脏病、脑卒中、肥胖症的罪魁祸首。
其实，脂肪并非一无是处，我们只是错在对不同类型的脂肪缺乏认识。
从最基本的生理构造而言，脂肪有助于细胞膜的构成，而有了细胞膜，细胞才能控制各种物质的进出。
人类的大脑，包括传送信号的神经细胞在内，也主要是由脂肪组成的。
如果某些种类的脂肪摄入不足，就等于剥夺了大脑重要的营养源，而导致抑郁症或其他精神问题的出现。
另外，对于营养物质的吸收，脂肪也起着关键的作用。
例如，番茄中含有一种具有抗癌功效的叫“番茄红素”的抗氧化剂，能降低乳腺癌、前列腺癌和子宫癌的发生几率。
如果你只吃番茄，没有脂肪的摄入，那么只有少量的番茄红素能被吸收。
如果在吃番茄的同时，也能摄入适量的脂肪，那么番茄红素在血液中的含量就能显著提高。
对于健康而言，脂肪像维生素、矿物质、碳水化合物和蛋白质一样也是人体最重要的物质之一，好的脂肪就是好的食物。
脂肪由甘油和脂肪酸组成，其性质和特点主要取决于脂肪酸的类型。
脂肪酸分为两类，饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。
饱和脂肪酸最常见于猪油、牛油等动物脂肪，过量摄入会增加心脑血管疾病和癌症的风险。
但是，像有些人拒绝进食肉类，造成饱和脂肪酸缺乏也不行，否则人就会变得冲动、亢奋，并且会产生暴力倾向。
不饱和脂肪酸又分单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸，多不饱和脂肪酸又可分为n-3多不饱和脂肪酸和n-6多不饱和脂肪酸，是生命活动必不可少的，机体自身不能合成，需由食物供给，故又称为必需脂肪酸。

第一图书网, tushu007.com

<<看得懂的营养>>

编辑推荐

《看得懂的营养:营养师告诉你这样吃》●蛋白质粉，到底需不需要●酸陆体质是百病之源的说法没有道理●纤维素不是减肥食品●补充营养也需要对症●女人不能冷，越冷越易长斑●瘦人，小心你是“外瘦里胖”●喝红葡萄酒，可以降血脂吗●使你远离脂肪肝的营养素。

第一图书网, tushu007.com

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