

<<膳食脂肪与健康>>

图书基本信息

书名：<<膳食脂肪与健康>>

13位ISBN编号：9787538154641

10位ISBN编号：7538154647

出版时间：2008-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：陈君石

页数：178

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>

## <<膳食脂肪与健康>>

### 内容概要

膳食脂肪是人类所需的三大宏量营养素之一，脂肪的摄入和储存对维持人体正常代谢起着十分重要的作用。

但是不适当地摄入膳食脂肪则会引起体内代谢不平衡，从而导致多种疾病，譬如目前常见的心血管疾病、肥胖症等。

因此，重视和讲究膳食脂肪摄入的质和量已成为当今膳食营养与疾病预防的一个重要课题。

本书全面地向读者介绍了膳食脂肪与健康方面的知识及最新信息，其内容包括有关膳食脂肪的一些基本知识，并评价了脂肪摄入的方法以及膳食脂肪与几种主要慢性病的关系。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员及病患者作为参考用书使用。

## &lt;&lt;膳食脂肪与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 膳食脂肪概述 第一节 膳食脂肪的来源及分类 第二节 膳食脂肪的消化、吸收与代谢 第三节 膳食脂肪对健康的影响第2章 膳食脂肪摄入评价 第一节 膳食脂肪摄入量的评价方法 第二节 不同人群的膳食脂肪参考摄入量 第三节 人群膳食脂肪摄入量及变化趋势第3章 膳食脂肪酸 第一节 脂肪酸的分类和命名 第二节 必需脂肪酸及其膳食来源 第三节 必需脂肪酸的代谢与健康第4章 膳食胆固醇 第一节 膳食胆固醇的生理作用和主要膳食来源 第二节 膳食胆固醇在人体内的代谢过程 第三节 膳食胆固醇和人体血脂的关系第5章 人体脂肪 第一节 脂肪在人体中的分布及生理功能 第二节 人体脂肪的测定方法 第三节 机体脂肪的含量及分布与慢性病的关系第6章 膳食脂肪与血脂异常 第一节 血脂异常的概念与分类 第二节 防治原则和措施 第三节 膳食治疗第7章 膳食脂肪与肥胖 第一节 概述 第二节 肥胖控制的膳食措施 第三节 肥胖控制的其他措施第8章 膳食脂肪与心血管疾病 第一节 心血管疾病的流行情况 第二节 高血压及其危险因素 第三节 动脉粥样硬化及其危险因素 第四节 膳食中各种成分对心血管疾病危险性的影响 第五节 膳食模式对心血管疾病危险性的影响 第六节 心血管疾病的膳食治疗第9章 膳食脂肪与糖尿病 第一节 糖尿病的定义、分类及临床诊断标准 第二节 膳食脂肪及其他膳食因素与糖尿病的关系 第三节 膳食治疗第10章 膳食脂肪与癌症 第一节 概述 第二节 膳食脂肪与癌症关系的证据 第三节 对膳食脂肪与癌症关系证据的解释以及建议第11章 食物中脂肪、脂肪酸、胆固醇的测定方法附录 常见食物中脂肪、胆固醇、脂肪酸的含量

<<膳食脂肪与健康>>

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>