

<<营养决定健康>>

图书基本信息

书名：<<营养决定健康>>

13位ISBN编号：9787538857726

10位ISBN编号：7538857729

出版时间：2008-5

出版时间：黑龙江科技

作者：陶涛

页数：200

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>

<<营养决定健康>>

前言

当今社会生存竞争日益激烈，人们为了生活而劳累，为发展而奔波……在忙忙碌碌中，无暇注意自己的身体，然而随着时间的推移，健康问题逐渐受到了重视。

据我国相关调研数据显示，我国有25%~28%的人处于营养失调状态，有50%左右的人对人体所需的营养素知之甚少。

如果等到我们的事业成功之时，或者我们健康已经出现问题时，再去关注健康，那健康就成为影响事业进展的关键了。

其实，每个人都十分重视自己的健康，但在生活中，真正做到营养均衡、有好的生活习惯的人，却特别少。

因此处于亚健康状态、整日昏昏欲睡、疲惫不堪的人数量直线上升，被各种疾病困扰的人也越来越多。

这就向我们敲响了警钟——我们在追求丰富物质生活的同时，一定要关注自己的营养和健康。

行动起来，从生活中合理调节饮食习惯，保持均衡营养。

事实上，我们并不缺少营养，而是我们体内的各种营养不均衡。

那么，我们怎样才能把自身的营养抓住，让其有利于身体健康呢？

我们必须注意潜伏在我们旁边的“大盗”。

当你在工作之余端起一杯咖啡时，当你在餐桌上大吃大喝时，当你在厨房挥汗如雨时，你体内的营养可能就悄悄地流失了。

原来，盗取我们身体营养的正是我们自身的一些不良生活习惯。

为了全面普及营养知识，使大家都知道盗取身体营养的“大盗”，并做出相应的补救措施，我们特编写了这本《营养决定健康》。

本书从人体必需的6种营养素——维生素、矿物质、蛋白质、碳水化合物、食物纤维、水展开，分6个大的部分。

在每一部分，针对具体的营养成分，分别设了“解读营养素”、“营养失调的祸首”、“食而有方”、“营养驿站”等栏目，在知识多样性的同时保持了趣味性。

同时，为了丰富知识点，本书在适当的地方还添加了“营养一点通”、“TOP排行榜”、“人体营养补给”等要点，涉及体内营养的方方面面，使人们对怎样保持自己的健康有一个全方位的了解。

“解读营养素”介绍了各种营养素对人体的主要功能及对人体健康的作用；“营养失调的祸首”介绍了一些不良生活习惯、某些疾病、不正确的生活方式对人体健康的损害；“食而有方”介绍了补充各种营养素的美味佳肴；“营养驿站”则向人们介绍了在补充营养素的过程中应该注意的问题及解决方法。

如果读者能够通过阅读本书了解并掌握营养素的特点，做到科学膳食、营养均衡，就能拥有一个健健康康的身体。

那么，我们的目的也就达到了。

<<营养决定健康>>

内容概要

《营养决定健康》从人体必需的6种营养素——维生素、矿物质、蛋白质、碳水化合物、食物纤维、水展开，分6个大的部分。

在每一部分，针对具体的营养成分，分别设了“解读营养素”、“营养失调的祸首”、“食而有方”、“营养驿站”等栏目，在知识多样性的同时保持了趣味性。

同时，为了丰富知识点，《营养决定健康》在适当的地方还添加了“营养一点通”、“TOP排行榜”、“人体营养补给”等要点，涉及体内营养的方方面面，使人们对怎样保持自己的健康有一个全方位的了解。

“解读营养素”介绍了各种营养素对人体的主要功能及对人体健康的作用；“营养失调的祸首”介绍了一些不良生活习惯、某些疾病、不正确的生活方式对人体健康的损害；“食而有方”介绍了补充各种营养素的美味佳肴；“营养驿站”则向人们介绍了在补充营养素的过程中应该注意的问题及解决方法。

如果读者能够通过阅读《营养决定健康》了解并掌握营养素的特点，做到科学膳食、营养均衡，就能拥有一个健健康康的身体。

<<营养决定健康>>

书籍目录

第一章 重视体内的维生素体内维生素C的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内维生素A的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内B族维生素的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内维生素D的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内维生素E的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内维生素K的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站第二章 重视体内的矿物质体内钙的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内磷的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内钾的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内钠的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内镁的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方体内铁的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内锌的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内碘的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内铜的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内锰的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站体内硒的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站第三章 把握好体内的碳水化合物碳水化合物自的我把关解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站第四章 体内的蛋白质最重要体内的蛋白质的自我调节解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站第五章 体内的食物纤维不可忽视体内的食物纤维的自我摄取解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站第六章 体内的水不可缺体内的水分的自我保持解读营养素营养失调的祸首食而有方营养驿站

<<营养决定健康>>

章节摘录

维生素C对人体的作用维生素C又被称为抗坏血酸，为水溶性维生素，是人体需要的6大营养素中被发现得最晚的一类。

它具有抗感冒、抗癌，使人体免受疾病的侵害、增强人体免疫力，永久保持健康的功效。

下面我们介绍一下维生素C的主要生理功能。

维生素C可以促进人体内骨胶原的生物合成，这有利于组织创伤口的更快愈合；维生素C还被称为“美肤”的维生素，这主要是因为它可以促进氨基酸中酪氨酸和色氨酸的代谢，延长肌体的寿命；维生素C还可以改善铁、钙和叶酸的利用，改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢，预防心血管病；同时维生素C也可以促进牙齿和骨骼的生长，防止牙床出血；维生素C能增强人体对外界环境的抗应激能力和免疫力，是人体健康的保护神。

除了上述生理功能外，维生素C还具有有一些药物作用。

(1) 预防坏血病。

人体血管壁的强度和维生素C的关系密切。

其中微血管是所有血管中最细小的，管壁只有一个细胞的厚度，其强度、弹性是由负责连接细胞具有胶泥作用的胶原蛋白所决定的。

当体内维生素C不足时，微血管容易破裂，血液会流到邻近组织。

这种情况在皮肤表面发生，则产生淤血、紫癜；在体内发生则引起疼痛和关节胀痛。

严重情况下在胃、肠道、鼻、肾脏及骨膜下面均可有出血现象，乃至死亡。

(2) 改善牙龈萎缩、出血的状况。

健康的牙床会紧紧包住每一颗牙齿。

牙龈是软组织，当人体内缺乏蛋白质、钙、维生素C时易产生牙龈萎缩、出血。

(3) 预防动脉硬化。

维生素C可促进胆固醇的排泄，防止胆固醇在动脉内壁沉积，甚至可以使沉积的粥样斑块溶解。

(4) 治疗贫血。

维生素C可使难以被人体吸收利用的三价铁还原为二价铁，促进肠道对铁的吸收，提高肝脏对铁利用率，对治疗缺铁性贫血有较好的帮助。

(5) 防癌。

丰富的胶原蛋白有助于防止癌细胞的扩散，而维生素C的抗氧化作用可以抵御自由基对细胞的伤害，防止细胞的变异，阻断亚硝酸盐和仲胺形成强致癌物亚硝胺。

科学研究表明，因癌症死亡的病人体内的维生素C的含量几乎为零。

(6) 保护细胞、解毒，保护肝脏。

在人的生命活动中，保证细胞的完整性和代谢的正常进行至关重要。

要做到这一点，谷胱甘肽和酶的作用十分重要。

人体内的谷胱甘肽是由谷氨酸、胱氨酸和甘氨酸组成的短肽，在体内有氧化还原作用。

它有两种存在形式，即氧化型和还原型，还原型的谷胱甘肽对保证细胞膜的完整性起重要作用。

维生素C是一种强抗氧化剂，其本身被氧化，可使氧化型谷胱甘肽还原为还原型谷胱甘肽，从而发挥抗氧化作用。

酶是生化反应的催化剂，有些酶需要有自由的巯基才能保持活性。

维生素C能够使双硫键还原为自由的巯基，从而提高相关酶的活性，发挥抗氧化的作用。

维生素C充足时，则维生素C、谷胱甘肽、自由的巯基就能形成有力的抗氧化组合，清除自由基，阻止脂类过氧化及某些化学物质的毒害作用，保护肝脏的解毒能力和细胞的正常代谢。

(7) 增强人体的免疫力。

白细胞含有丰富的维生素C，当机体感染时白细胞内的维生素C便会急剧减少。

维生素C可增强中性粒细胞的趋化性和变形能力，提高杀菌能力，促进淋巴母细胞的生成，提高机体对外来和恶性变细胞的识别和杀灭能力。

缺乏维生素C的严重后果维生素C是一种水溶性抗氧化剂。

<<营养决定健康>>

如果严重缺乏维生素C，那么人体内控制氧化损伤中的“第一道防线”将被破坏，体内的有害物质便会滋生沉淀，大量消耗其他抗氧化剂，而体内残存的维生素自身也会遭到破坏，从而严重影响我们的身体健康。

缺乏维生素C的后果十分严重，其典型症状就是坏血病。

人在维生素C缺乏初期，可能会感到虚弱、倦怠、呼吸短促、创伤愈合缓慢等。

然后会出现牙龈肿痛和出血，有时会导致轻度感染，呼吸时嗅到难闻的臭味，甚至牙齿松动或脱落。

身体的许多分泌功能如泪腺和唾液腺功能，皮肤腺功能也会丧失。

坏血病是一种十分可怕的疾病，其早期病征是轻微出血（紫点）。

它出现在腹部、臀部、臂膀和腿部的毛囊周围。

随着病程的进展，这些紫点合并成较大的皮下出血区或青肿淤伤。

黏膜、关节等处也可能出血。

在这一阶段，人会感到骨骼、关节和肌肉剧痛。

如果维生素C长期严重缺乏还会引起肌肉和心肌衰退，大出血，心脏衰竭，导致人们痛苦地死亡。

之所以会出现这样的严重后果，是因为维生素C是人体内合成胶原和黏多糖等细胞间质所必需的物质

。胶原等成分就像细胞之间填充的黏合剂，维持组织的正常结构。

当维生素C缺乏时，就会影响这些物质的合成。

因此，伤口、溃疡不易愈合；骨骼、牙齿易折或脱落；毛细血管通透性增加，易引起皮下、黏膜、肌肉等处出血。

另外，抗坏血酸又可能是透明质酸酶的抑制剂，它能抑制透明质酸的分解。

透明质酸也是细胞间的一种黏合物质。

当维生素C不足时，透明质酸水解增强，细胞间质通透性增强。

所以，当维生素C缺乏时，毛细血管的脆性和通透性便会增强，容易出血。

自测是否缺乏维生素C 维生素C是人体健康的“守护神”，怎样才能判断我们的身体是否缺乏维生素C呢？

事实上，如果我们能够注意自己的一些生活细节及习惯，就能知道自己是否缺乏维生素C了。

如果一个人存在以下这些问题，那就说明他需要补充维生素C了！

- (1) 你是否有长期吸烟的习惯？
- (2) 你身上的小伤口是否不易愈合？
- (3) 你是否经常牙龈出血？
- (4) 你是否不爱吃蔬菜、水果？
- (5) 你是否经常患感冒、支气管炎等病症？

如果你的回答中有3个以上是肯定的，就说明你得及时补充维生素C了。

营养一点通吃酸菜时最好补充点维生素C 酸菜在腌制过程中所产生的硝酸盐、亚硝酸盐与人体内的仲胺相结合，产生的亚硝胺是致癌物。

丰富的维生素C具有阻断亚硝酸盐和仲胺结合的作用，从而可减少亚硝胺的产生。

因此，在食用酸菜时最好搭配吃一些富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。

<<营养决定健康>>

编辑推荐

《营养决定健康》由黑龙江科技出版社出版。

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>