

<<穆尔德讲的蛋白质的故事-098>>

图书基本信息

书名：<<穆尔德讲的蛋白质的故事-098>>

13位ISBN编号：9787541559297

10位ISBN编号：7541559296

出版时间：2012-3

出版时间：云南教育出版社

作者：崔美茶

页数：105

字数：80000

译者：姜子莲

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>

## <<穆尔德讲的蛋白质的故事-098>>

### 内容概要

人类为了生存下去，需要各种养分。这些养分主要包含在食品中，但有时也会由人体合成，人体有时会将摄取的养分再转换为其他养分。蛋白质是一种与遗传基因关系密切，会进行合成与分解的复杂营养成分。

同学们对于蛋白质平时了解得不太多，但是不要觉得有多难，《科学家讲的科学故事98：穆尔德讲的蛋白质的故事》将相对复杂的蛋白质讲解得很有意思。本书以为蛋白质命名的穆尔德教授“亲自”为大家讲课的形式为我们讲述了很多和蛋白质有关的知识，形式新颖，情景真实而有趣。读完此书，相信大家一定能解开对蛋白质的疑惑，对自己的身体有更深一层的了解，也会更加认识到健康的重要性。

#### 作者简介

崔美茶，1959年出生于首尔，先后毕业于善一女子高中、天主教大学食品营养专业并取得硕士学位。曾经在医药中心和双龙建设做营养师，现在翰林圣心大学执教，著有《儿童营养学》。

书籍目录

第一课 蛋白质是什么呢？

第二课 蛋白质是必需的

第三课 适量的蛋白质最好

第四课 蛋白质的种类

第五课 蛋白质的作用

第六课 蛋白质的结构

第七课 功能性氨基酸

第八课 蛋白质食品的消化、吸收和代谢

第九课 蛋白质携带遗传信息进行合成

附录

科学家简介

科学年代表

核心内容测试

现代科学辞典

<<穆尔德讲的蛋白质的故事-098>>

章节摘录

但如果为了锻炼肌肉而长期补充蛋白质，也会产生不好的后果。会出现哪些问题呢？

如果每天摄入的蛋白质都超过推荐摄入量，长此以往可能会患蛋白尿，并给肾脏带来负担。

何谓蛋白尿呢？

蛋白尿是指尿液中含有蛋白质的疾病。

无论谁，如果尿液中有许多泡沫，就要提高警惕了。

正常人一天尿液内蛋白质的排泄量为10~100mg，如果超过150mg，就是患蛋白尿了。

这种情况与肾也有关系。

虽然有特殊情况，但由于蛋白质分子较大，如果肾没能过滤就将其排泄出来，这说明肾脏上可能也有问题。

蛋白质需要量与年龄有关系吗？

是的，和年龄关系很大。

年龄是决定蛋白质需要量的重要因素。

有的年龄段的人需要蛋白质产生新的组织细胞，而有的年龄段的人需要其帮助消耗组织细胞。

年龄越小，生成的新组织细胞越多，生成这些组织细胞就需要更多的蛋白质。

而上了年纪的人，不再生成新的组织，并且细胞会分解脱落，因而不需要太多的蛋白质。

处于生长高峰期的儿童需要大量的蛋白质，每增长1kg体重所需的蛋白质是成人的2~3倍。

身体的营养状况、健康状况和蛋白质有关系吗？

生病、做手术、大病初愈后的人，其体内受损部位会不断生成新的组织细胞，为了使受损部位的组织细胞得以恢复，就需要摄入优质的蛋白质。

由于蛋白质摄入不足而健康恶化的人为了康复或是必须手术，需要摄入一些易于消化的蛋白质，因为健康状况不佳会使身体对蛋白质的利用率降低。

大家是不是认为光吃肉就能健康呢？

除特殊情况以外，只吃肉是不行的。

为什么呢？

我们体内的力量来自碳水化合物、脂肪和蛋白质等。

为了长肌肉或减肥，如果不吃充足的碳水化合物和脂肪而只吃肉，蛋白质会成为热量源而无法发挥其他重要的功能。

这就是阿特金斯的“吃肉减肥法”无法得到人们认可的原因。

根据所摄入的蛋白质的种类，人体内蛋白质的含量也有所不同，因为各人对不同种类蛋白质的消化吸收各不相同。

……

媒体关注与评论

这是一套优秀的科普读物，对培养中小学生对科学研究的浓厚兴趣和好奇心，使他们热爱科学，积极探索科学真理，能起到引领的作用。

——王乃彦（中科院院士，著名核物理学家）对于中小学生掌握自然科学知识、培养创新思维这套书具有启发意义，而且深入浅出。

这套书的写法给我们很好的启示，对我国的科学推广有现实意义。

——肖培根（中国工程院院士，著名药用植物学家）

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>