

<<艾克曼讲的营养素的故事-086>>

图书基本信息

书名：<<艾克曼讲的营养素的故事-086>>

13位ISBN编号：9787541559303

10位ISBN编号：754155930X

出版时间：2012-1

出版时间：云南教育出版社

作者：（韩）崔美茶 著，刘婕 译

页数：120

字数：90000

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>

<<艾克曼讲的营养素的故事-086>>

前言

为梦想成为艾克曼那样伟大的科学家的青少年讲述的“营养素”的故事 最近人们越来越关注健康的生活方式，但是大部分人对食物中所含有的营养元素并没有完全了解。

人活在世上，都会经历病痛折磨。

虽然有一些简单的疾病可以在了解病因采取恰当的治疗方法后获得痊愈，但也存在很多即使知道病因却没有恰当治愈方法的情况。

这类疾病或者健康问题往往和我们平时摄取的食物有着较多的关联。

告别过去那种“只为糊口的年代”，现在是“因人而异营养时代”。

经济发达了，我们的饮食质量也随之不断提高，但是我们对具体的营养素及其对生命体影响的知识还是较为匮乏。

近来常有人由于缺乏营养素方面的知识而不能保持平衡的营养摄取。

从小养成的不良饮食习惯会成为各种疾病的原因。

因此笔者希望大家能够正确了解营养素，养成合理的饮食习惯，健康生活。

从在母亲体内形成受精卵到生命结束，人都要通过摄取食物中的营养素才能保证正常的身体和精神成长的需要，维持健康。

希望青少年能正确理解六大营养素，并由此关注健康，幸福成长。

最后，向支持我写完这本书的亲人和自始至终帮助我的出版社的工作人员表示衷心的感谢。

崔美茶

<<艾克曼讲的营养素的故事-086>>

内容概要

近年来，人们的生活水平虽然提高了，但心血管病、癌症等疾病的发病率却日益增多，这不得不让人们思考寻求健康的生活方式。

现在人们也都很重视吃什么、怎么吃，但是很少有人懂得正确而系统的营养知识。

崔美茶编写的这本《艾克曼讲的营养素的故事》全面地讲述了有关营养的知识以及营养和我们身体之间的关系。

《艾克曼讲的营养素的故事》邀请著名的营养学家艾克曼为同学们讲述营养素方面的知识，包括维持生命和使身体健康最基本的六大营养素等，内容生动有趣，还可以引导大家健康生活。

书籍目录

第一课 什么是营养素？

第二课 卡路里的故事

第三课 碳水化合物的故事

第四课 蛋白质的故事

第五课 脂肪的故事

第六课 维生素的故事

第七课 无机质的故事

第八课 水分的故事

附录

科学家简介

科学年代表

核心内容测试

现代科学辞典

<<艾克曼讲的营养素的故事-086>>

章节摘录

但是皇帝式减肥以高蛋白质、高脂肪、低碳水化合物食物为主。即使因为当时可以看到效果而盛行一时，但是因为副作用或者体重马上就反弹等，不久就被人们所遗忘而逐渐销声匿迹了。

我们身体中没有碳水化合物摄入的时候，会产生恶心、头痛、眩晕等症状。当然会因为脱水以及食欲不振而产生体重减轻的错觉。但是身体水分的损失和治疗肥胖没有关系，这些副作用还会使身体活动减少。

还有问题吗？

——我想进一步了解一下糖尿病，老师。

世宗大王患的是糖尿病，刚才也说了，我爷爷也是糖尿病。

啊！

是的。

下面我们就详细解释一下糖尿病。

糖尿病属于代谢性疾病。

即糖尿病是身体不能正常使用葡萄糖使得血液中的葡萄糖含量增加而随小便排出体外。

那么身体什么时候不能使用葡萄糖使血糖升高呢？

我们所吃食物的成分大部分进入体内后转变为糖，这样的糖通过血液运输到各个细胞。

血糖想要进入到细胞中需要一种叫做胰岛素的荷尔蒙。

胰岛素在胰脏中合成并被分泌到血液中，帮助人体将食物中摄取生成的血糖运输到细胞中。

但是糖尿病患者不能产生足够的胰岛素。

还有，虽然胰岛素可以正常分泌，但是在组织中不能发挥相应的功能因此不能正常将血糖运输到细胞中，结果就是血液中的血糖大幅增加随小便排出体外。

现在糖尿病患者数量逐渐呈现出增加的趋势。

糖尿病虽然和年龄无关，但是相当部分患者都是四五十岁。

当然儿童和青少年也会发病。

但是成人得的糖尿病和小时候得的糖尿病不同。

小时候发病的糖尿病属于突然发病，是因为遗传或者免疫系统发生异常导致胰脏B细胞受损而不能正常分泌胰岛素。

而成年后发病糖尿病的症状是逐渐出现，往往因为肥胖、运动不足、压力等，胰岛素分泌正常但是胰岛素的抵抗性增加。

即胰岛素不能正常发挥其功能。

——那么怎样才知道得了糖尿病？

精确来讲，需要检测血液中糖的数值。

血糖检查之前八小时以内不可以进食。

正常人的血糖在110mg / 扎以下，糖尿病患者的数值在126mg / dL以上。

被诊断为糖尿病之前，患者常常会出现以下一种以上的症状：

- 因为容易口渴而大量喝水或者吃东西。

- 视力经常感到模糊。
- 经常小便或者经常感到饥饿。
- 身体疲倦、无力。

糖尿病可怕就可怕在它可以引起肾功能衰竭、心肌梗塞、脑血管病变、视力障碍甚至失明以及足部坏疽等诸多并发症。

但还好，有许多治疗糖尿病的方法，这些方法可分为药物治疗、运动治疗和饮食治疗。

糖尿病患者必需的也是最难的就是饮食疗法，因为谁都很难以突然改变饮食习惯。

恰当调节饮食量以及进食时间间隔、每顿饭量都要维持同样的水平才可以最大限度抑制血糖升高，维持理想的体重。

<<艾克曼讲的营养素的故事-086>>

大家往往会认为糖尿病患者有很多不能吃以及不能多吃的食物，但实际上均衡摄取各种营养素才是最好的饮食方式。

——那么对糖尿病患者来讲最好的食物是什么呢？

想要预防糖尿病，首先要避免食用脂肪含量过高、仅仅含糖高的食品。

与精米相比，糙米更健康，最好混合大麦、小米、高粱、玉米等粗粮。

使用蒸煮的土豆做菜也是不错的选择。

吃面包的时候尽量不要涂抹果酱等。

食用鸡肉的时候要将鸡皮去掉。

蔬菜选择纤维素含量丰富热量少又可以给人饱腹感的白菜、菠菜、黄瓜、胡萝卜、蘑菇等。

糖尿病患者的饮食计划中，可以使用食品替换表进行均衡饮食调节。

食品替换表将我们平时所吃的食物按照成分分为谷物类、鱼肉类、蔬菜类、脂肪类、奶类、水果类六大类后，在每类中将含有相似热量和营养素的一定量的各种食品设为一个替换单位。

这样就可以根据个人所需的热量和营养素通过食品替换表搭配出每顿饭要吃的替换单位。

——老师，谢谢您！

我要将这些知识全都讲给受糖尿病折磨的爷爷听。

能够帮到大家真是太好了！

小希能听得这么认真我也很高兴。

下节课我们会讲蛋白质。

.....

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>