

<<生命的保护神>>

图书基本信息

书名：<<生命的保护神>>

13位ISBN编号：9787542742506

10位ISBN编号：7542742507

出版时间：2009-3

出版时间：上海科普

作者：曾晓飞//董彩燕

页数：136

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>

<<生命的保护神>>

内容概要

欧米伽-3 (ω -3) 脂肪酸是什么？

如果这个问题在两年前提出，相信很多人是无法回答的。

但是随着著名的科学家、营养学家，美国的欧米伽健康之母阿尔特米斯·西莫普勒斯教授揭示出 ω -3 脂肪酸的神奇功效之后， ω -3 脂肪酸才渐渐被人们所了解。

为了正确、科学地普及 ω -3 脂肪酸的知识，作者用深入浅出的写作方法，对人类所接触的脂肪及 ω -3 脂肪酸进行了全方位的诠释，通俗易懂、引人入胜。

使读者在轻松的阅读中，获得丰富的 ω -3 脂肪酸的知识。

因此，本书是一本值得一读的科普作品。

科学家惊奇地发现，人体一旦摄入足量的 ω -3 脂肪酸之后，那些致命的疾病症状就会明显消失，直至痊愈。

原来， ω -3 脂肪酸能有效地阻止肝脏中脂蛋白的合成并促使脂蛋白的代谢，从而达到降低血液黏稠度、减少血栓形成、改善血管功能，使人的心脑血管病发生率大为降低。

除此之外，科学家还意外地发现， ω -3 脂肪酸还具有抑制血小板凝集，防止冠心病和脑中风发生的功能；具有抑止慢性炎症的蔓延，预防哮喘等炎症性疾病的功能；具有降低血糖，预防糖尿病的功能；具有抑制癌基因活动，预防乳腺癌、直肠癌等癌症的功能；具有促进脑细胞发育、提高脑细胞活性、提高记忆力，预防老年痴呆的功能；具有增强视网膜的反应力，预防视力减退的功能；具有降低血液中三酰甘油和胆固醇含量，预防高血压和肥胖的功能。

可以这么说，没有哪种营养素具有 ω -3 脂肪酸那么多的人体保健和预防疾病发生的功能。

<<生命的保护神>>

作者简介

海归派中的优秀营养学及健康科普教育专家，美国国际大学博士，复合欧咪伽 - 3食品补充剂专利发明人，现担任国家营养保健培训中心教授，上海生态健康科学研究院副院长，上海师范大学健康产业研究中心主任。

其长期以来热衷于地中海欧米伽膳食的研究，将这一震惊世界，能大大提高国人生命质量的理论引进中国，在全国各地巡回演讲欧咪伽健康理念达数百场之多，由于其演讲深入浅出，妙语连珠，因而好评如潮。

其在营养学方面的著作甚丰，著有《神奇的脂肪酸 -3》等，拥有大量的读者群。

<<生命的保护神>>

书籍目录

第一章 延年益寿话脂肪 一、脂肪的来龙去脉 二、脂肪的家庭成员 1. 饱和脂肪酸 2. 单不饱和脂肪酸 3. 多不饱和脂肪酸 4. 反式脂肪酸 三、脂肪的生理功能 1. 提供热量的功能 2. 储存热量的功能 3. 维持体温的功能 4. 保护身体组织的功能 5. 承载脂溶性维生素的功能 四、脂肪的食用误区 1. 完全拒绝脂肪的摄入 2. 植物油安全可放心食用 3. 炒菜时油放多一点营养好 4. 只有动物油脂才会致人肥胖 5. 人造奶油吃一点问题不大 6. 低脂食品可以减肥 7. 食用油越精越好 五、植物油脂面面观 1. 比较容易氧化的花生油 2. 心血管疾病患者不宜食用的菜籽油 3. 热稳定性较差的大豆油 4. 高温煎炸理想的葵花籽油 5. 营养丰富的芝麻油 6. 最易被人体所接受的橄榄油

第二章 弊大于利的饱和脂肪酸 一、饱和脂肪酸与脂肪肝 1. 脂肪肝特别容易被忽视 2. 脂肪肝也是肝炎 3. 警惕脂肪肝向肝硬化发展 4. 脂肪肝有可能会演变成癌症 二、饱和脂肪酸与高胆固醇血症 1. 维持胆固醇的平衡 2. 防止低密度脂蛋白氧化 3. 提高高密度脂蛋白的含量 三、饱和脂肪酸与血液黏稠度 1. 血黏度过高会减慢血液流速 2. 血黏度过高会造成动脉粥样硬化 3. 血黏度过高会导致高血压的发生 四、饱和脂肪酸与动脉粥样硬化 1. 动脉粥样硬化的病根在饮食 2. 低密度脂蛋白参与动脉粥样硬化 3. 高密度脂蛋白能维护动脉血管健康 4. 冠状动脉最易发生硬化 5. 动脉粥样硬化会引起脑卒中 6. 早期动脉粥样硬化的蛛丝马迹 五、饱和脂肪酸与血液酸化 1. 血液酸化会引起痛风 2. 血液酸化会导致骨质流失 3. 血液酸化会导致血脂升高 4. 血液酸化可使血压升高

第三章 有百弊而无一益的反式脂肪 第四章 安全可靠的单不饱和脂肪酸 第五章 不可缺少的不饱和脂肪酸 第六章 过多摄入会适得其反的 -6脂肪酸 第七章 保健新贵—— -3脂肪酸 后记

<<生命的保护神>>

章节摘录

第一章 延年益寿话脂肪 脂肪其实是脂类中的一种，人体中的脂类可分成脂肪和类脂两大分支。

脂肪主要是由碳、氢、氧三种元素组成的有机化合物，是由1分子甘油和3分子脂肪酸组合而成的酯，因而脂肪又称为三酰甘油。

三酰甘油约占脂肪总量的98%，广泛分布在人体的各个组织器官和体液中。

脂肪主要来源于动物脂肪和植物油脂。

动物脂肪中含有丰富的饱和脂肪。

植物油脂则含有较多的不饱和脂肪。

类脂是脂类的另一组成部分。

指的是磷脂、脂蛋白质、糖脂、胆固醇及其他脂类物质。

类脂主要分布在细胞膜、神经组织等机体组织中。

类脂对于人体组织的健康起着至关重要的作用。

类脂主要由机体自行合成，受食物脂肪影响较小。

一、脂肪的来龙去脉 众所周知，机体中的脂肪主要来自于动物脂肪和植物油脂。

当脂肪随着食物进入人体的消化系统之后，在肠道里被脂肪酶分解成极小的颗粒，进入血液中去。

但是像油与水一样，进入血液中的脂肪也不会与血液融合，会凝结成不能利用的油滴。

因此，为了能让脂肪顺利地进入细胞，为机体提供热量，在肝脏中脂肪会被包装成由蛋白质覆盖的颗粒，这样才易与血液融合，并随血液的循环而进行流动。

这种被包裹成的脂肪，由于拥有脂肪和蛋白质，因而称之为脂蛋白。

蛋白质不仅能为脂肪提供防水的功能，而且它还能把这些充满脂肪的颗粒随血液循环输送到特定的目的地。

<<生命的保护神>>

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>