

<<神奇的生命酵素>>

图书基本信息

书名：<<神奇的生命酵素>>

13位ISBN编号：9787542743251

10位ISBN编号：7542743252

出版时间：2009-7

出版时间：上海科学普及出版社

作者：刘华奇，董彩燕 主编

页数：114

字数：128000

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>

<<神奇的生命酵素>>

内容概要

然而，要保持人体内生命之河的畅通，谈何容易。

随着现代人饮食结构的改变，多脂肪、高糖、高盐等食物的过多摄入，人的血液已变得又脏又稠，各种“垃圾”充塞在血液中，对血管壁造成巨大的压力，使血管壁出现破损、受伤。

而受伤的血管壁必然会引来血小板和白细胞聚集和修补，同时那些与血小板缠绕在一起的“垃圾”便会乘机聚集在血管的伤口处，形成斑块，致使动脉血管渐渐失去弹性，这种斑块会越结越大，最后导致血管的栓塞，生命将变得岌岌可危。

因此，要想生命得以较长的延续，要想生命质量得以提高，那么有两件至关重要的事情要做，一是清除血液中的垃圾，降低血液的黏稠度，减少血管瘀塞的发生；二是必须及时地将附着在血管壁上的斑块溶解掉，防止血管的栓塞。

<<神奇的生命酵素>>

作者简介

刘华奇，药学学士，工程师。

现任上海诺金科生物科技有限公司总经理助理、生产总监。

主要从事医药原料开发、功能食品新产品开发和生产管理，是国家、地方多个科研项目的主要完成者和多项国家专利的主要发明人。

作为主要完成人先后参与了近10余款纳豆系列产品的研发与生产技术

<<神奇的生命酵素>>

书籍目录

第一章 惊人的长寿食物——纳豆 第一节 纳豆的起源和沿革 第二节 纳豆造就长寿之国第二章 纳豆的营养成分及保健功能 一、品种齐全的氨基酸 1.天然的催眠剂——色氨酸 2.抗体、激素的基础物质——赖氨酸 3.脂肪肝的克星——苏氨酸 4.组胺的稀释剂——蛋氨酸 5.参与肾及膀胱功能修复的主要物质——苯丙氨酸 6.参与胸腺功能调节的必需物质——异亮氨酸 7.提高肝功能的重要物质——亮氨酸 8.维持女性内分泌平衡不可缺少的物质——缬氨酸 9.大脑功能的活化剂——谷氨酸 二、保健功效突出的B族维生素 1.举足轻重的新陈代谢辅酶——维生素B 2.最快捷的脂肪助燃剂——维生素B2 3.可将白发变为黑发——维生素PP 4.防止动脉粥样硬化——维生素B6 5.参与红细胞合成——叶酸 6.预防脂肪肝形成——肌醇 三、机体不可缺少的活性矿物质 1.生命金属——钙 2.钙的黄金组合——磷 3.缓解高血压——钾 四、植物性雌激素——纳豆异黄酮 1.改善女性更年期不适 2.防止骨质疏松的发生 3.预防乳腺癌和前列腺癌的发生 五、天然的凝血因子——纳豆维生素 六、高血压的抑制酶——纳豆蛋白降解肽 七、皮肤天然的保湿剂——纳豆—多聚谷氨酸 八、大肠杆菌的克星——纳豆芽孢杆菌 九、降低胆固醇的最佳物质——纳豆木质素 十、可吃的美容化妆品——纳豆卵磷脂 十一、近似完美的黄金组合——纳豆脂肪 十二、抗衰老——维生素E 十三、生命之河的最佳疏浚师——纳豆激酶 十四、维护肠道健康的神奇因子——大豆低聚糖 1.抑制肠道内有害菌的增殖 2.增强机体免疫功能 3.保护肝脏免受毒素的侵蚀 4.刺激肠道蠕动 5.降低血脂和血压 6.抗氧化，延缓衰老 7.加速钙的吸收 8.预防癌症第三章 纳豆的医疗保健功能后记

<<神奇的生命酵素>>

章节摘录

蛋氨酸是功能最独特的一种氨基酸。

当蛋氨酸进入机体后，它会迅速地进入血液并稀释血液中组胺的浓度。

组胺是人体内的化学物质，在正常情况下组胺不具活性，不会影响人体的生理活动，但是机体一旦受伤或出现药物反应时，组胺便会被激活，释放出大量致炎因子，致使血管扩张、皮肤发痒、疼痛，严重的还会造成过敏反应。

当机体出现炎症反应时，医生一般均会使用抗组胺药物，而蛋氨酸其实是最理想的天然抗组胺“良药”，只要平时摄入足量的蛋氨酸，即使机体受伤，或出现药物反应时，也不会出现太过剧烈的炎症反应。

此外，蛋氨酸还具有改善抑郁症和综合失调症的功能。

科学家还发现，机体一旦蛋氨酸缺乏，会出现胆固醇沉积、动脉粥样硬化和脱发。

每100克纳豆含蛋氨酸0.2克。

苯丙氨酸也是制造神经递质的重要物质，属必需氨基酸。

苯丙氨酸的摄入有助于提高大脑功能，改善抑郁症状。

近日科学家还发现，苯丙氨酸除了参与神经递质的制造之外，它还是修复肾和膀胱等泌尿系统的主要原料，因而摄入适量的苯丙氨酸绝对有助于肾功能的提高。

不过，苯丙氨酸若过多摄入，一经氧化之后，就会变成酪氨酸。

酪氨酸可生成去甲肾上腺素及肾上腺素，这两种激素具有收缩血管、促使血压上升的功能，对于低血压的人而言，是十分理想的。

但高血压、心脏病患者及孕妇等则不要额外地以营养辅助剂的形式摄入苯丙氨酸。

每100克纳豆含苯丙氨酸1克。

<<神奇的生命酵素>>

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>