第一图书网, tushu007.com

# <<西方健康膳食标准指南>>

## 图书基本信息

书名：<<西方健康膳食标准指南>>

13位ISBN编号：9787561349090

10位ISBN编号：7561349092

出版时间：2009-11

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：（德）里德迈尔，（德）泽菲尔德 著，韩文佳 译

页数：205

字数：250000

译者：韩文佳

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

第一图书网, tushu007.com

# <<西方健康膳食标准指南>>

## 内容概要

我们应该吃什么？
我们又该怎样吃？
这是世界上每一个地方、每一种民族、每一个人都关心的永恒的生活话题。
怎样地搭配食物让我们身心保持健康——正是《西方健康膳食标准指南》作者们孜孜以求的答案。
在本书里，我们会惊异地发现：几乎所有食物都可以吃。
但最重要的是食物成分的合理搭配。
我们在本书里不仅可以发现花样繁多的健康食物。
还可以参考到符合身心健康的丰富多彩的菜谱——简单、精致、营养、合理和科学。
本书不仅有平常人的食谱。
还有孕妇、儿童、运动员和老年人的食谱。
　世界是如此丰富多彩，《西方健康膳食标准指南》会让您及全家的饮食变得更加丰富多彩。
并让您及全家拥有更加健康的身体和美满幸福的生活。

## 作者简介

作者：(德国)里德迈尔阳 (德国)泽菲尔德 译者：韩文佳

# <<西方健康膳食标准指南>>

## 书籍目录

序言 ◆过去因为饥饿而吃，现在出于兴趣而吃 ◆细嚼慢咽和健康生活的重要性三大营养素 ◆蛋白质：工作效率，创造力和思维能力 ◆特殊食谱 ◆其他食谱 ◆生命的能量：碳水化合物 ◆特殊食谱 ◆其他食谱 ◆名声不佳的脂肪 ◆特殊食谱 ◆其他食谱看不见的威力 ◆极其有效的维生素 ◆特殊食谱 ◆其他食谱 ◆微量矿物 ◆控制极其重要的过程 ◆一片开阔的原野 ◆特殊食谱 ◆其他食谱干燥咽喉所需的清凉饮料 ◆生命的源泉 ◆新鲜的水果清香 ◆牛奶的作用 ◆有些人喜欢热饮 ◆药草和水果使人永葆健康 ◆喝酒健康吗？
◆特殊食谱 ◆其他食谱不同生命阶段的营养方法 ◆怀孕和健康 ◆小孩子的饮食喜好 ◆灰色细胞所需的能量 ◆一切都应保持良好状态 ◆长生不老泉和幻想 ◆特殊食谱 ◆其他食谱美味和健康 ◆每种疾病都能用药草来对付 ◆来自大自然的金色药物 ◆富含维生素，多汁，芬芳 ◆源于菜畦的抵抗力 ◆享用坚果 ◆特殊食谱 ◆其他食谱异国风味概览 ◆阳光菜肴 ◆西班牙真棒！
◆在法国享受上帝的待遇 ◆意大利万岁 ◆合海伦人口味的食物 ◆土耳其饮食 ◆对新鲜的纯粹兴趣 ◆特殊食谱 ◆其他食谱

## 章节摘录

插图：三大营养素◆蛋白质：工作效率，创造力和思维能力没有蛋白质不行，蛋白质的科学名称“ Prote in ”已经证明了这一点，这个专业术语来源于希腊文“ proton ”，它的大意是最重要的，第一位的。
毫无疑问：人体缺乏蛋白质，就无法完成任何的体力和智力活动。
氨基酸是蛋白质的最小组成部分，它是每一个身体细胞的基本物质。
人们熟知的氨基酸有20种，其中8种是基本氨基酸，这意味着人体自身无法合成它们。
也就是说它们必须通过食物来补充，而另外的几种氨基酸，我们的新陈代谢系统自身可以产生。
蛋白质是生命力没有蛋白质就没有幸福感，没有创造力，而且也不可能取得最好的成绩。
蛋自质不仅相巨间连接在一起，而且还形成链条，根据排列和长度的不同，它们被称为蛋白质，肽或多肽——它们也可以与碳水化合物和脂肪连接起来。
维生素，矿物质和微量元素使得氨基酸相互间化合在一起，并能够运转起来。
在我们的机体内不存在没有蛋白质参与的细胞结构和运转过程。
举例来说，我们的智力活动—思维，创造性发展，协调功能和其他许多东西一是与大脑的蛋白质结构相联系的。
操纵各个器官功能的指令是通过神经细胞的蛋白体来传达的。
蛋白质与微量元素和维生素相互作用而变得富有生命力，并具有代谢能力。

## 编辑推荐

《西方健康膳食标准指南》：健康菜肴，有趣食谱，补水计划，附有孕妇、儿童、运动员和老年人食谱。

第一图书网, tushu007.com



## 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