

<<男性营养饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<男性营养饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787801743220

10位ISBN编号：7801743229

出版时间：2005-7

出版时间：中医古籍出版社

作者：李秀兰

页数：272

字数：200000

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>

<<男性营养饮食与健康>>

内容概要

人体需要各种营养，但摄取时需有一定的方式方法。
科学的食物搭配，对身体健康能产生最佳效果。

<<男性营养饮食与健康>>

书籍目录

第一部分 营养素之间的互补 营养互的种类 蛋白质——赖以生存的基础营养素 脂肪——贮存能量的重要营养素 碳水化合物——获取能量的主要营养素 矿物质——影响生理功能的营养素 维生素——维持机体健康的营养素 食物纤维——焕发生理活性的营养素 水——构成生命的基本营养素 营养素对人体的作用 蛋白质的作用 脂肪的作用 碳水化合物的作用 矿物质的作用 维生素的作用 食物纤维的作用 水的作用 营养素之间的相互作用方式 直接作用方式 参与或影响作用方式 间接作用方式 维生素之间的互补 维生素E促进维生素A的功能 维生素A防止维生素C的氧化 维生素D宜与维生素A、C搭配 维生素E离不开维生素c 维生素E是维生素B1、B2、B6的保护神 维生素C、维生素E与b-胡萝卜素的奇妙合作 B-胡萝卜是维生素A的后备军 维生素B12：的吸收离不开维生素B6 维生素B6可减少维生素C过量的副作用 各种维生素的摄入要合理搭配 维生素与其他营养素互补 维生素D能帮助和加快钙质的吸收 维生素B2能促进脂肪分解物代谢 维生素C可以转化胆固醇 维生素A有助于降低有害胆固醇的含量 维生素E可减少动脉脂类过氧化 维生素B1有助于碳水化合物代谢 维生素C促进胶原蛋白的合成 维生素与生热营养素之间的相互作用 叶酸可以促进铁的功能 维生素A的吸收离不开锌 矿物质与其他营养互补 补钙应降低磷的摄入量 铁促进维生素B族的代谢 铁的吸收需要维生素c帮忙 铁的吸收离不开维生素B6 锌与维生素A和钙搭配效果最佳 硒与维生素E相辅相成 硒与蛋白质构成人体免疫防线第二部分 食物相克第三部分 食物的合理搭配第四部分 对常见病康复不利的食物第五部分 有益于常见病康复的食物第六部分 走出饮食误区

<<男性营养饮食与健康>>

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>