

<<厨房里的营养学>>

图书基本信息

书名：<<厨房里的营养学>>

13位ISBN编号：9787802025837

10位ISBN编号：7802025834

出版时间：2008-11

出版时间：中国人口出版社

作者：(日) 青野治郎 (日) 松尾 著

页数：240

译者：李慧

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>

<<厨房里的营养学>>

内容概要

这是一个饮食结构和我们最为接近的民族，但他们的平均寿命却超过我们近10岁。
为什么相同的食物带不来一样的健康？

本书将带您走进日本国民的日常厨房，破解其中的营养密码。

这是一个饮食结构和我们最为接近的民族，但他们的平均寿命却超过我们近10岁。
为什么相同的食物带不来一样的健康？

本书将带您走进日本国民的日常厨房，破解其中的营养密码。

<<厨房里的营养学>>

书籍目录

序章 营养素的基础知识关于营养素1天的饮食以健康长寿为目标第一章 了解病情保持健康便秘感冒高血糖高血压肝功能弱肾功能低下动脉硬化高胆固醇、高甘油三酯骨质疏松肥胖第二章 了解蔬菜的营养芦笋蔓菁南瓜菜花蘑菇类卷心菜黄瓜青豌豆水芹牛蒡油菜红薯扁豆角马铃薯姜芹菜萝卜竹笋洋葱西红柿茄子苦瓜韭菜胡萝卜大蒜葱白菜荷兰芹青椒西兰花菠菜豆芽山药蕨菜第三章 了解谷物·豆类·种子的营养红小豆杏仁糙米芝麻大豆豆腐纳豆栗子第四章 了解水果的营养鳄梨草莓柿子猕猴桃菠萝香蕉橘子苹果柠檬第五章 了解鱼类·海藻类的营养蛤蚌自参科鱼墨鱼沙丁鱼虾牡蛎鲑鱼(大马哈鱼)秋刀鱼鲷鱼(加吉鱼)紫菜羊栖菜(鹿尾菜)扇贝金枪鱼裙带菜第六章 了解肉·蛋·乳制品的营养牛肉鸡肉猪肉鸡蛋奶酪肝第七章 了解饮料的营养绿茶红茶可可牛奶水第八章 了解营养素的功效糖分脂类饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸胆固醇蛋白质氨基酸膳食纤维维生素的种类维生素A维生素D维生素E维生素K维生素B群维生素c钙铁镁钾钠锌第九章 了解食物的有效成分植物性化学物质多酚类黄酮类胡萝卜素芦丁辣椒素黏蛋白低聚糖柠檬酸儿茶酸类黄酮含硫化合物 -葡聚糖岩藻依聚糖乳酸菌

<<厨房里的营养学>>

章节摘录

功效 把吸入体内的营养素转换成能量 维生素B1能把糖转换成能量，而维生素B2不只是把糖、还可以把蛋白质、脂肪也转换成能量。

由于维生素B1多含在米的胚芽和糠当中，对于吃精白米的现代人来说容易缺乏。

烟碱酸也有使三大营养素生成能量的作用，同时又是分解酒精不可缺少的营养素。

维生素B6除将蛋白质和脂肪转化成能量外，也参与神经传达物质的合成。

叶酸和维生素B12-同发挥生成红细胞的作用。

生物素（维生素H）能促进三大营养素转换成能量时的代谢。

泛酸钙是维生素B族物质，是多种代谢环节中，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪及上皮功能维持正常所必需的辅酶A的组成部分，是代谢过程中不可缺少的物质。

摄取量 适量摄取维生素B群 维生素B1不足，糖的代谢无法正常进行，导致疲劳物质滞留，增加人的疲劳感。

还将影响到大脑的机能，容易引发控制力减退、情绪紧张等神经症状。

维生素B2不足，会出现口腔内膜炎、口角炎、皮肤粗糙等症状。

烟碱酸不足容易引起皮炎和腹泻。

维生素B6虽不会单独地引发不足的现象，但与其他维生素相连一同缺乏时就会出现食欲不振、皮炎、贫血等症状。

叶酸和维生素B12不足的话，会产生皮肤粗糙、疲劳感，还有可能引发恶性贫血。

由于生物素（维生素H）能够在体内生成，因此不容易引起缺乏症。

泛酸在多种食品中都含有，同时也能在体内生成，所以一般不会缺乏。

<<厨房里的营养学>>

编辑推荐

SV是食物提供量单位的略写，上面的饮食合计能量大约为2200千卡，保持健康需要均衡的饮食，那么吃什么，吃多少为适量呢？

可参考《厨房里的营养学：最新饮食营养宝典(日本引进版)》为你推荐平衡膳食向导来制作每天的菜谱。

小食物，大功效，做自己的饮食营养医生。

厨房里的营养学，世界卫生组织评出的健康食品 红薯营养均衡，有助于减肥和抗癌。

卷心菜富含叶酸，适合孕妇和贫血患者。

芹菜是治疗高血压的首选之品。

胡萝卜可以降低女性卵巢癌的发病率。

芦笋富含氨基酸和组织蛋白，有助于抗癌。

菜花可以提高机体的免疫力，预防感冒。

茄子富含的维生素E和P，有助于预防高血压。

金针菇可预防和治疗肝脏疾病。

大白菜纤维能润肠，预防便秘。

木瓜具有极佳的丰胸效果。

猕猴桃富含丰富的维生素c。

芒果有利于预防心脑血管疾病。

<<厨房里的营养学>>

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>