第一图书网, tushu007.com

<<营养圣经>>

图书基本信息

书名：<<营养圣经>>

13位ISBN编号：9787802035508

10位ISBN编号：7802035503

出版时间：2008-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：哈克，狄恩　著，关桂梧，李式琰　译

页数：325

字数：500000

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

<<营养圣经>>

内容概要

当前，食物及营养是公众极为关注的话题。
但是，诸多的名词和术语如维生素、矿物质、自由基、抗氧化剂、各种补充剂、推荐的每目需要量以及各种各样的营养补品、减肥膳食等意见纷纭，令人难辨真伪，莫衷一是。
本书摒弃无关紧要的杂论，只提供真正需要的实际，即营养各个方面的科学知识，使你能通过良好营养获得健康体魄并防御疾病。
你急需了解的食物的基础知识，以及如何通过饮食预防和治疗疾病。
对45种减肥膳食计划进行分析，你可以辨别优劣，加以选择。
保证饮食健康的实用方法，包括食物的营养成分及评估和如何改进饮食习惯。
通过真实的案例，介绍实际问题和解决方案，供你参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

丽莎·哈克（博士，注册营养师）是一位知名的医学营养学家，在营养学教育及促进儿童和成人营养工作中有20余年的经验。
曾在美国费城宾州大学医学院任营养及预防科主任，负责营养教学工作。
她所著的教科书《医学营养和疾病》被英、美的许多医学院校采用。
她本人作为母亲，对如

第一图书网, tushu007.com

<<营养圣经>>

书籍目录

前言序把脉健康自省生活方式　营养——能量平衡　看一看你的生活方式　做一次体格检查　评估你的体形和体重　你需要做些改变吗？
　做出改变食物构筑生命　我们为什么需要食物　对脂肪的需要　好脂肪，坏脂肪　减少饱和脂肪　蛋白质——促进生长　碳水化合物——供给热能　关于膳食纤维　维生素是什么？
　主要维生素简述　植物化学物质　什么是矿物质？
　主要矿物质简述健康膳食的要素　选择最佳饮食方案　膳食指导方针　有益健康的谷类　为了健康多吃蔬菜　为了健康多吃水果　有益的奶制品　健康的蛋白质的来源　红色肉：是好还是坏？
　禽类供给蛋白质　健康饮食中的鱼类和甲壳类水产品　豆类、种子类和坚果类　蛋类与健康　我们需要液体　休闲食品，少吃为宜　吃素更为健康吗？
　外出用餐合理进食贯彻终生　当我们的需要有了变化　儿童需要的能量　儿童的生长　1岁以内婴儿的饮食　母乳的好处　用配方奶喂养婴儿　怎样添加辅助食品　1～2岁幼儿的营养　学龄前儿童的饮食　学龄儿童的营养　青春期的膳食需要　成年期的营养　一人吃两人份　产后的营养需要　围绝经期与后绝经期　运动员的额外需要　从中年到晚年　惬意地进入老年控制体重的真相　为什么控制体重非常重要　审查减肥膳食方案　减肥膳食述评　减肥需要额外的帮助　你自己的减肥膳食方案　经常锻炼与减轻体重　儿童与体重管理　什么时候需要增加体重？
以食为药寓医于食　通过饮食促进健康，防治疾病　心血管疾病　心血管疾病与营养　呼吸系统疾病　消化系统疾病　营养与消化道疾病　沁尿系统疾病　骨与关节病　糖尿病　糖尿病与营养　食物过敏与不耐受症　偏头痛　癌症　维生素与矿物质缺乏症　营养补充剂从你所购买的食物说起　营养与现代化食品生产　食品是如何贮存的　精明的采购　如何贮存食物　家庭贮藏食物　食物的加工与烹调　食品卫生食物分析　你所吃的食物含什么？

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：把脉健康自省生活方式营养——能量平衡良好的营养和持续的锻炼能使你健康长寿你的健康是由你吃进的食物决定的。
你吃进去的每一种食物都会影响你身体的机能。
并且，在生命的各个阶段，身体需要不同，生活方式不同，营养需要也随之改变。
了解你的身体需要饮食和健康的关系是很清楚的：为了良好的生长和正常的生活及活动，你需要一系列的营养素，包括碳水化合物、蛋白质、脂类、膳食纤维和水，以及各种维生素和矿物质（见32－67页）。
这些营养素中的许多种不只是能够维持身体的正常机能，而且确实能够增强你的健康，保护你不得某些疾病。
吃得好使你感觉良好，精神饱满，遇到压力时能更好地应对。
你的膳食健康吗？
如果你的膳食缺少某种营养素或者某种成分过多，身体的各种机能就不会处在最佳状态，而在将来的某个时候，也可能导致你的身体出现问题。
举例说，目前已经证实过量摄入动物性脂肪会导致心血管疾病（见214页），而在青少年时期缺少富含钙质的食物今后可导致骨质疏松（见240页）。
食物——能量平衡为了保持健康的体重，你从吃进的食物所得到的能量必须与你日常生活活动所消耗的能量保持平衡。
由于我们的生活方式或工作性质，许多人的活动和运动太少。
过量的进食变成脂肪储存在体内，使得体重增加甚至肥胖。
而超重和肥胖又有可能引起各种疾病，像糖尿病、心血管病、癌症以及关节问题等。

第一图书网, tushu007.com

<<营养圣经>>

编辑推荐

《营养圣经》提供有关食物与营养的实用科学知识，是应用良好营养促进最佳健康的权威性指导。
全方位的营养指导，从食物基本成分到维生素补充剂，从婴儿到老年各年龄人群的营养需求，以食为药，治疗高胆固醇血症、骨质疏松症、糖尿病、偏头痛等疾病，营养改进健康的真实案例。
当前，食物及营养是公众极为关注的话题。
但是，诸多的名词和术语如维生素、矿物质、自由基、抗氧化剂、各种补充剂、推荐的每目需要量以及各种各样的营养补品、减肥膳食等意见纷纭，令人难辨真伪，莫衷一是。

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