第一图书网, tushu007.com

<<中国人饮食有问题>>

图书基本信息

书名：<<中国人饮食有问题>>

13位ISBN编号：9787805507064

10位ISBN编号：7805507066

出版时间：2006-1

出版时间：书海出版社

作者：严忠浩

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

内容概要

中华饮食文化一直是中国人引以为豪的亮点。
然而，当人们的生存环境由于人们自身的行为受到威胁的时候，我们又不得不对这种植根于一定社会生产方式和生产力发展水平的饮食习惯和饮食文化进行深刻的反思。
据调查，中国人的死亡原因中，因生活方式而导致死亡的将近50%，其中“不良的饮食消费”就占九成。
我们不得不大喝一声：中国人的饮食有问题。
　本书围绕当今中国人的饮食问题，从饮食观念、营养知识、膳食结构、饮食搭配、饮食习惯、饮食卫生、饮食加工、特定人群的饮食营养等八个方面分别向读者介绍有关饮食营养知识，为读者澄清饮食问题上可能存在的某些错误认识和模糊观点。

<<中国人饮食有问题>>

书籍目录

前言问题之一：营养知识不足1．测一测你的营养知识2．营养与健康3．营养不良的严重后果4．饮食营养的误区问题之二：营养不均衡1．测一测你对营养均衡知道多少2．人体需要的营养素3．中国人的营养不均衡4．不合理营养表现种种5．均衡营养的基本要求6．中国居民膳食营养素参考摄入量问题之三：膳食结构不合理1．测一测你的膳食结构是否合理2．膳食与营养3.中国人的膳食结构不合理4.怎样合理膳食5．中国居民膳食指南问题之四：食物搭配不当1．食物搭配有禁忌2．科学的膳食调配3．编食谱 问题之五：饮食习惯不良1．测一测你的饮食习惯2．不良饮食习惯与疾病3．常见不良饮食习惯96种4．纠正不良的饮食习惯问题之六：烹调加工不科学1．测一测你的厨房营养智商2．烹调加工对营养素的影响3．不科学烹调加工方法50种4．科学烹调加工5．饮食器具与食物的配伍禁忌问题之七：饮食卫生不注意1.测一测你的饮食卫生意识2．食源性疾病的危害3.预防食物中毒4．触目惊心的食品污染5．吃天然食品好6．饮食卫生的误区7．鉴别和选购食品37招 问题之八：对特殊人群的营养要求不了解1．孕妇的饮食营养2．乳母的饮食营养3．婴儿的饮食营养4．幼儿的饮食营养5．学龄前儿童的饮食营养6．小学生的饮食营养7．中学生的饮食营养8．老年人的饮食营养9．特种职业人员的饮食营养10.常见病病人的饮食营养11．药物与饮食营养

章节摘录

我们谈谈常见的几种维生素：维生素A和胡萝素维生素A有维护夜视功能，能维持上皮细胞的完整性，促进生长发育。
缺乏维生素A时，致癌物在体内的毒性作用增强。
维生素A缺乏症表现为夜盲、十眼症、结膜干燥、角膜软化、眼眶下色素沉着、皮肤毛囊角化及皮肤干燥。
维生索A只存在于动物性食品中。
植物中的胡萝卜素具有与维生素A相似的结构，吸收后可在体内转化为维生素A。
各种动物肝脏、鱼肝油、鱼子、全奶、奶油、禽蛋是维生素A的最好来源。
胡萝卜素来源于有色蔬菜，如菠菜、苜蓿、豌豆苗、红心甜薯、胡萝卜、辣椒及杏子、柿子等水果。
维生素B1维生素B1的主要生理功能是构成辅酶，参与人体代谢。
长期食用精制米、面，容易发生维生素B1缺乏而患脚气病，表现为下肢软弱无力、下肢麻木等。
维生素B，含量丰富的食物有谷类、豆类、干果及瘦肉、蛋类等。
中国维生素B。
推荐供应量，轻度劳动者男性为13毫克／天，女性为1.2毫克／天维生素B2维生素B：义称核黄素，主要功能是构成黄素酶的辅酶，参加代谢过程中的氢传递，缺乏时将引起代谢紊乱，出现疲倦、乏力、阴囊炎、舌炎、唇炎、口角炎等。
维生素B2含量丰富的食物有奶类、蛋类、各种肉类。
中国维生素B2推荐供应量为，成年男性1.4毫克／天，成年女性1.2毫克／天。
维生素B6维生素B6的主要功能是在体内构成多种酶的辅酶，参与物质代谢。
维生素B6缺乏常与其他B族维生素缺乏同时存在，可致眼、鼻与口腔周围皮肤…现脂溢性皮炎。
含维生素B6较多的食物有鱼、禽、豆类、蛋黄等。
中国维生素B6推荐供应量为成人1.2毫克／天。
维生素B12维生素B12的主要生理功能是提高叶酸利用率，促进红细胞发育和成熟。
当缺乏维生素B12时，可造成巨幼细胞贫血，即恶性贫血。
维生素B12主要存存于动物性食品中，如肉类、鱼、禽、贝壳类及蛋类。
中国维生素B12推荐供应量为成人2.4微克／天。
维生素C维生素C的主要生理功能是作为代谢过程的底物和酶的辅助因子，并有抗氧化作用，提高免疫功能，可促进铁的吸收。
当维生素C缺乏时，最初表现为疲劳，体表有小出血点，严重时有牙龈肿胀、{血、毛囊角化、皮下淤斑、关节痛等坏血病症状。
在新鲜蔬菜和水果中，新生及代谢旺盛的植物组织中维生素C含量高，如叶菜比根茎类和瓜茄类维生素C的含量高。
水果以柑橘类含量较高。
某些野果，如猕猴桃、刺梨、沙棘等维生素C含量非常丰富。
中同维生素C推荐供应量为成人100毫克／天。
维生素D维生素D能促进钙和磷的吸收，使钙和磷最终形成骨骼组织的基本成分。
儿童缺乏维生素D将引起佝偻病：成人则可发生骨质软化症或骨质疏松症。
寓含维生素D的食物主要是鱼肝油，其次还有海鱼、动物肝脏、蛋黄、奶油等。
中罔维生素D推荐供应量为成人5微克／天。
维生素E维乍素E有抗氧化作用，与生长、发育、延缓衰老都有密切关系，并能促进毛细血管增生，改善微循环，有利于防止动脉硬化，还有抗癌作用。
由于维生素E存自然界广泛存在，人类维生素E缺乏的情况非常罕见。
维生素E广泛分布存动植物性食品中。
如麦胚油、棉子油、玉米油、花，卜油、芝麻油等是最好的来源，儿乎所有的绿叶植物中都含有维生索E。

第一图书网, tushu007.com

中国维生素E推荐供应量为成人14毫克／天。

媒体关注与评论

书评您吃得好，但您健康吗？
年吃得多，但您营养均衡吗？
您吃得奇，但您吃得安全吗？

编辑推荐

您吃得好，但您健康吗？
年吃得多，但您营养均衡吗？
您吃得奇，但您吃得安全吗？
《中国人饮食有问题》将向你解答。

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