

<<饮食养生大全>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生大全>>

13位ISBN编号：9787807592785

10位ISBN编号：7807592788

出版时间：2008-7

出版时间：万卷

作者：崔钟雷

页数：414

字数：270000

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>

前言

每个人从呱呱附地开始，就注定了和衣、食、住行打一辈子的资产提高生活品质和生活质量是每个人的生活追求。

但生活中形形色色的问题偏偏困扰着我们。

对生活中的各种常见问题进行更好地处理有助于提高我们的工作效率，纠正不良的生活方式，使我们更好地享受生活的乐趣。

生活是个万花筒，一切从生活中来的，必将在生活中找到解决的方法为此，我们特地编写了《无病一身轻——家庭常见病防治大全》《家庭实用按摩大全》《生活中来——实用必备小窍门大全》《饱含养生大全》《长寿保健大全》这几《饮食养生大全(彩图版)》。

这些书对人们的衣、食、住、行以及日常用品的使用、医药保健、卫生等方面分别进行了十分详细地介绍和说明。

其中，《饮食养生大全》对食物的选购、储藏和烹调进行了精心地讲解；《生活中来——实用必备小窍门大全》从穿衣服饰到美容家居，从医药保健到环境卫生进行了精彩地介绍；《无病一身轻——家庭常见病防治大全》和《家庭实用按摩大全》满足了人们小病自己能治疗，不打针、不吃药、不花钱、不上医院的愿望，在动动手、推、按、捏、摩之间，就达到了解除病痛的效果；《长寿保健大全》记录的验方是经过人民在生活中摸索、总结并难过的，具有很高的实用价值，使人们在满足生活需要的同时，达到养生保健的作用。

希望这些书成为你生活中的良伴，在使用书中知识进行治疗和保健的时候，也不忘及时吸收新的知识、方法、窍门，做一个生活中的有心人。

<<饮食养生大全>>

内容概要

人体的健康与健康的饮食有着密切的联系，合理的饮食习惯不但可以使人远离疾病的困扰，还可以保持一个良好的体态。

什么样的饮食才算合理，哪些食物会对人体造成危害，本书将作出详尽的说明，并在此基础上提出切实可行的方案，希望对您能拥有健康的身体会有所帮助。

<<饮食养生大全>>

书籍目录

第一章 食物中所富含营养素 一、蛋白质 (一)蛋白质的组成和分类 (二)蛋白质的生理功能 (三)氨基酸的分类 (四)氨基酸的医疗保健作用 二、谷类 (一)脂肪酸甘油酯 (二)脂肪的生理功能 (三)必需脂肪酸 (四)磷脂 (五)胆固醇及其控制方法 三、糖类 (一)糖类的种类 (二)糖类是人的主要能源 四、维生素 (一)脂溶性维生素 (二)水溶性维生素 (三)类维生素物质 五、矿物质 (一)矿物质的种类 (二)矿物质的生理功能 (三)矿物质各种元素的生理保健作用 六、膳食纤维 (一)对膳食纤维的认识 (二)膳食纤维的种类 (三)膳食纤维的生理保健功能 七、饮用水 (一)水是生命之源 (二)水的生理功能 (三)人体对水的需求量 (四)常用的饮用水 第二章 养生好食物 一、谷类 大米 小米 糯米 玉米 高粱 大麦 小麦 荞麦 燕麦 薏苡仁 西谷米 扁豆 黄豆 豌豆 黑豆 红小豆 饭豇豆 蚕豆 绿豆 豆腐 黄豆芽 第三章 家常诊疗DIY 第四章 饮食与健康

章节摘录

插图：第一章 食物中所富含营养素一、蛋白质蛋白质是一切生命赖以生存的物质基础，它通过新陈代谢来体现各种生命活动。

蛋白质不仅是组成人体组织器官的基本成分，而且自身还不断分解与合成，以此推动生命活动，调节正常生理机能，保证人体正常生长发育、繁殖遗传以及修护受损的组织。

（一）蛋白质的组成和分类天然的蛋白质由20多种氨基酸连接构成，依据各种蛋白质的化学成分和特性，常常把蛋白质分为简单蛋白质和结合蛋白质两种基本类型。

1 简单蛋白质只含有氨基酸及其衍生物，它们的分解物只有氨基酸。

最常见到的简单蛋白质有白蛋白、硬蛋白、谷蛋白和球蛋白等。

（1）白蛋白：主要存在于人体血液中，另外鸡蛋白和牛奶中也含有大量白蛋白，易溶于水中，加热会凝固。

<<饮食养生大全>>

编辑推荐

《饮食养生大全(彩图版)》全国知名博士王玉学倾情推荐科学合理的健康饮食理论，切实可行的饮食方案，使您远离疾病，获得健康。

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>