

<<101种营养物质实用指南>>

图书基本信息

书名：<<101种营养物质实用指南>>

13位ISBN编号：9787810362719

10位ISBN编号：7810362712

出版时间：2006-4

出版时间：汕头大学出版社

作者：陈建志

页数：236

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>

## <<101种营养物质实用指南>>

### 内容概要

101种养生、保健营养物质饮食指南。

全面阐述饮食营养的基础知识、实用方法、疾病营养、膳食指导以及生活饮食小偏方。

集实用性、科学性、趣味性的营养资讯，帮助你认识营养素的功能，正确地吸收均衡的营养素，全面掌握健康、征服疾病。

内容简介：这是一本介绍营养物质的书，包含各种营养素，条件性的营养素（一般人可自行合成，但特殊状况如早产儿、婴幼儿、重症病人等因无法足够合成而必须从饮食或特殊营养食品补充的），与常出现在食品与健康食品标示上，较为人熟知的生理活性物质，总共有101篇。

搭配一些基本的营养概念与实际运用，成为《101种营养物质实用指南》。

文中的信息是一位一线营养师的所见所学，搭配相关的书籍、网络信息、期刊与学术论文所整理出来的数据。

用词力求浅显，希望能让高中程度以上，有基础科学概念，对营养有兴趣的读友们，对各种营养物质有一些基本的概念。

《101种营养物质实用指南》着重于各种营养物质的生理机能与食物来源，部分篇章则有相关补充品的信息。

笔者要强调的是，补充品是补日常饮食不足的，千万别以为有吃补充品，就可以不注意饮食了。

营养物质所扮演的角色应该在于维持生命、增进健康、预防疾病，减少因营养不均衡所造成的“莫名的不舒爽”上面，而不是去夸大对于疾病的治疗效果。

有病应该看医师，请医师治疗，并搭配确定的诊断，让营养师协助调整饮食，做好营养支持。

吃得营养均衡并不难，也不需要花很多钱。

菜市场一斤几元的新鲜蔬菜，可能就是最好的保健食品。

至于市面上卖得火热的各种营养补充品与机能性食品，也可以促进健康，使身体达到最佳状况。

但前提是用得对。

善用《101种营养物质实用指南》，您可以知道如何从食物去摄取均衡的营养，选购营养补充品与机能性食品，也比较有个底。

<<101种营养物质实用指南>>

书籍目录

推荐序自序前言营养与健康均衡营养新观念营养素与营养物质营养物质101种热量的概念糖类几种简单糖乳糖与乳糖不耐症寡糖糖醇抗性淀粉代糖蛋白质概论必需氨基酸支链氨基酸精氨酸谷酰胺酸肌酸肉碱牛磺酸机能性胜肽牛乳与乳球蛋白初乳、乳铁蛋白、免疫球蛋白脂肪的概念饱和、单元不饱和与多元不饱和脂肪酸反式脂肪酸必需脂肪酸GLA EPA与DHA DHA与DHAMCT (中链脂肪酸甘油酯) 酒精与酒磷脂质.....附录附表一 成年人的理想体重范围附表二 儿童与青少年的肥胖与过瘦定义附表三 简易食品代换表附表四 主要营养简介

<<101种营养物质实用指南>>

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>