

## <<生命的源泉>>

### 图书基本信息

书名：<<生命的源泉>>

13位ISBN编号：9787811129878

10位ISBN编号：7811129876

出版时间：2009-12

出版时间：云南大学出版社

作者：周玲仙

页数：240

字数：175000

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>

## <<生命的源泉>>

### 内容概要

本书力图用通俗易懂的文字，从历史、结构、营养价值、食物中各种蛋白质的特点、日常生活中经常食用的富含蛋白质的食物、蛋白质和疾病的关系、蛋白质营养常见的误区等方面对蛋白质进行一个较为全面的介绍。

## <<生命的源泉>>

### 作者简介

周玲仙，女，昆明医学院教授、硕士研究生导师；从事营养与食品卫生教学、科研作30余年，是该专业的学术带头人，先后创建了昆明医学院营养与食品研究所、医学营养专业及食品营养与检测专业，并主持工作，培养了一批合格的专业人才。  
作为云南省营养学会的创始人之一，曾先后担

## &lt;&lt;生命的源泉&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一章 食物中的营养素是人类生命的物质基础 第一节 营养的基本概念 一、人体需要的营养素 二、会燃烧的营养素——生热营养素 三、健康的营养选择——合理营养 四、个性化合理营养的设计——最佳营养的概念 五、指导合理营养的工具——膳食营养素参考摄入量 六、膳食结构 第二节 碳水化合物 一、碳水化合物的构成 二、碳水化合物对人类健康的贡献 三、碳水化合物的食物来源 四、碳水化合物的适宜摄入量 五、食物血糖生成指数 第三节 脂类 一、脂类分类 二、脂类对人类健康的贡献 三、脂类特有的成分——必需脂肪酸 四、脂肪家族的成员 五、脂类的食物来源 六、脂类的适宜摄入量 第四节 维生素 一、维生素的分类 二、脂溶性维生素 三、水溶性维生素 四、抗氧化维生素——β-胡萝卜素、维生素E、维生素C 第五节 矿物质 一、矿物质对人类健康的主要贡献 二、矿物质缺乏的主要因素 三、矿物质的营养特点 四、预防疾病的灵丹妙药——微量元素硒 五、矿物质的食物来源 第六节 膳食纤维——不能燃烧的碳水化合物 一、膳食纤维对人类健康的贡献 二、含膳食纤维丰富的食物 三、我们一天要吃多少膳食纤维 第七节 水 第八节 植物性食物中的化学物质 一、植物化学物 二、植物化学物对植物本身的作用 三、植物化学物对人类健康的作用 四、植物化学物的分类、对健康的作用及主要食物来源 五、植物黄金——番茄红素对人类健康的作用第二章 生命的源泉——蛋白质 第一节 蛋白质的历史 第二节 蛋白质的结构 第三节 蛋白质的基本单位——氨基酸 一、氨基酸家族的成员 二、有味道的氨基酸 三、氨基酸和人类健康的关系 .....第三章 食物中的蛋白质第四章 蛋白质和疾病的关系第五章 蛋白质营养的误区主要参考文献

<<生命的源泉>>

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>