第一图书网, tushu007.com

<<食物怎麼變成營養素?>>

图书基本信息

书名：<<食物怎麼變成營養素?>>

13位ISBN编号：9789861774343

10位ISBN编号：9861774343

出版时间：晨星出版有限公司

作者：中西貴之 著
林鍵鱗 译

页数：192

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

<<食物怎麼變成營養素?>>

前言

控制複雜生命體的微小分子　　「今天早餐是白飯、味噌湯，還有每天一定要來一杯的蔬菜汁。因為公司的營養師說喝這個就會變健康？
」　　「午餐一定會選沙拉。
因為，蔬菜真的對身體很有幫助。
但是，也因此有了個素食主義者的外號。
嗯，這能算是外號嗎？
」　　「晚上是納豆跟味噌湯。
就算是西餐配菜也少不了這兩道。
因為是日本人嘛。
炸豬排？
當然是沾醬油吃囉。
發酵食品對身體也不錯。
不過，連麵衣也會整個吃下去。
該怎麼說呢。
比起裡面的肉更喜歡外面的麵衣。
這樣感覺上好像有點自我矛盾呢。
」　　吃蔬菜對健康有益。
吃肝臟，眼睛會變好。
日本人能長壽是因為過著以水煮魚與蔬菜為主的飲食生活。
只要是日本人的話或多或少都會這樣認為，但實際上卻又過著歐美風格的飲食生活，這也是事實。
　　用餐有著各種角色。
一天的活力來源、家族團員的相聚、家庭教育的宣示、生理欲望的滿足、給重要的另一半遞上戒指的場合……。
　　本書中，將把用餐的角色定位在「攝取營養源的場合」，以化學性客觀的角度來探討食品是透過怎樣的過程變成營養的。
食品中含有肉眼所看不見的微小分子，在有幾十公斤中的我們體內移動著、控制著複雜的大腦。
到底這些是如何辦到的呢……，總覺得是件很不可思議的事。
　　沐浴在太陽恩惠下成長的蔬菜、水果，以及從吃了這些而越來越圓滾滾的家畜所製成的畜產品，這些物質在我們體內有著縝密的分工，且讓我們一窺這推動巨大且不可思議的生命體的構造吧。

第一图书网, tushu007.com

<<食物怎麼變成營養素?>>

内容概要

食品是怎樣變成營養素的？
不可思議的食品化學生物學　人吃進去的食物是如何經過酵素分解成營養素，讓我們產生能量，製造出我們的身體，並讓我們能夠生活在世界上？
吃蔬菜的話對身體有益，吃牛肉的話就會有力氣。
光是吃食物就會對健康有所影響，甚至對心情產生作用。
看起來平凡無奇的食物中，究竟為什麼有這樣的功能呢？
書中將針對食物所含的營養素與分子結構深入探討，闡明食物對生理的直接影響，以及對心理的間接影響。
因此，對於在生活中扮演重要角色的食物，我們不單只是吃，更重要的是「吃對」。

作者简介

中西貴之　　中西貴之　　1965年，出生於山口縣下關市彥島。
山口大學大學院應用微生物學修畢。
現於聯合化學廠商宇部興產株式會社醫藥研究所中，專心致力於藥物研發。
著有《讓人驚訝的身體！
藥物是這樣產生作用的—在辛苦的身體裡的藥物動態》、《食品污染有什麼危險呢？
—解讀新聞的消費者科學》（技術評論社）等書。
林鍵鱗　　林鍵鱗　　輔大日研所碩士，修讀輔大翻譯學程。
曾接觸之翻譯領域包括電玩、文學、電腦、彩妝、時尚、史地、身體保健等。
正計畫籌組「向陽翻譯工作室」，取「迎向朝陽」之意，經翻譯解碼後之真正意涵為「糟！
一不小心又熬到天亮了……」。
譯作有《東大生寫的樹枝概念英文法》、《食物怎麼變成營養素？
》等。

书籍目录

第1章　用「分子」來了解食品中的天使與惡魔1-1 食品會變成分子展開旅程!? 歡迎來到「食物動態」的世界1-2 用蛋白質與胺基酸來看「高分子」與「低分子」1-3 食物進食後的四個動作第2章　海味對身體有什麼作用？
2-1 上班族的好伙伴「牛磺酸」 是貓與章魚必備的道具2-2 「EPA」與「DHA」是嬰兒大腦形成不可或缺的物質2-3 肝中含豐富的「維生素D」 是骨骼健康的重要物質2-4 說到三線磯鱸就會想到的「維生素B2」，沒有的話就無法製造能量2-5 柴魚片所釋放的「菸鹼酸」 是能量代謝不可或缺的必要維生素2-6 鰻魚所富含的「維生素E」 是體內防止氧化的健康守護者2-7 肝油中豐富的「維生素A」，沒有的話就看不見任何東西2-8 說到鯉魚就會想到的「維生素B1」，沒有的話就會無精打采2-9 鱈魚所含的「穀胱甘肽」 能夠緊緊黏住有害物質並幫忙解毒2-10 烏賊墨的營養與章魚墨的不營養2-11 啤酒裡面所含的微量「甜菜鹼」。
愛喝酒的人能抵抗放射線，這是真的嗎？
2-12 海藻所具有的各種機能蛋白質，與牛肉同等級而且更健康COLUMN 食品的旅程專欄 ① 烤肉、烤魚的燒焦部分會影響健康嗎？
第3章　動物性食品對身體有什麼作用？
3-1 吃牛肉會快樂是有原因的3-2 牛奶是唯一為了可被食用而製造的蛋白質3-3 「膠原蛋白」對美容有益？
跟吃牛腱沒兩樣？
3-4 有調味的肉為什麼顏色不佳？
「大蒜素」與肉顏色不可思議的關係3-5 「油酸」在身體裡做什麼？
3-6 蛋白細緻的構造COLUMN 食品的旅程專欄 ② 內臟也有味覺嗎？
第4章　山珍對身體有什麼作用？
4-1 蘋果是如何降低中性脂肪的呢？
「蘋果多酚」的機能與體內動態4-2 對眼睛好的紅蘿蔔對癌症也有效？
「β-胡蘿蔔素」的機能與體內動態4-3 蕃茄與精巢間不可思議的關係。
「蕃茄紅素」的機能與體內動態4-4 紅酒能夠延長壽命？
「黃酮類物質」的光明與黑暗兩面4-5 芥末對幽門螺旋菌與癌症有效？
相似而不相同的「硫氰酸」「異硫氰酸酯」4-6 吃完西洋菜或許會有好事。
「異硫氰酸苯乙酯」與大腸癌4-7 波菜會對血管做什麼？
「葉酸」的不足與動脈硬化4-8 吃蔥頭腦會變好？
「三硫化合物」能提升記憶力的原因4-9 能讓血液清爽的大蒜。
「含硫胺基酸」與血液間不思議的關係4-10 吃芝麻能幫助醒酒？
「芝麻準木質素」對身體的影響第5章　嗜好品與發酵食品對身體有什麼作用？
5-1 說到大豆就會想到「異黃酮」，適量攝取就能預防生活習慣病。
5-2 說到茶就會想到「兒茶素」。
日本茶、紅茶、烏龍茶對身體有什麼作用呢？
5-3 辣椒成分的「辣椒素」與「辣椒紅素」。
辣椒能夠對抗肥胖？
5-4 養樂多裡隱藏的祕密物質。
有好菌支援與不依賴菌的支援5-5 巧克力的上癮是藥物作用？
用味道與氣氛誘人的不可思議物質COLUMN 食品旅路專欄 ③ 味道與健康的密切關係第6章　食品中的精神活性物質對身體的作用？
6-1 咖啡對身體的作用？
複雜怪異的咖啡成分與其作用6-2 酒是惡魔嗎？
壓抑理性、暴露出本性的酒精6-3 毒菇對身體的作用？
美味與毒只有一線之隔6-4 吃什麼才能健康又長壽呢？

無法加以單純闡明的食品作用

第一图书网, tushu007.com

<<食物怎麼變成營養素?>>

章节摘录

序　控制複雜生命體的微小分子　「今天早餐是白飯、味噌湯，還有每天一定要來一杯的蔬菜汁。
因為公司的營養師說喝這個就會變健康？
」　「午餐一定會選沙拉。
因為，蔬菜真的對身體很有幫助。
但是，也因此有了個素食主義者的外號。
嗯，這能算是外號嗎？
」　「晚上是納豆跟味噌湯。
就算是西餐配菜也少不了這兩道。
因為是日本人嘛。
炸豬排？
當然是沾醬油吃囉。
發酵食品對身體也不錯。
不過，連麵衣也會整個吃下去。
該怎麼說呢。
比起裡面的肉更喜歡外面的麵衣。
這樣感覺上好像有點自我矛盾呢。
」　吃蔬菜對健康有益。
吃肝臟，眼睛會變好。
日本人能長壽是因為過著以水煮魚與蔬菜為主的飲食生活。
只要是日本人的話或多或少都會這樣認為，但實際上卻又過著歐美風格的飲食生活，這也是事實。
用餐有著各種角色。
一天的活力來源、家族團員的相聚、家庭教育的宣示、生理欲望的滿足、給重要的另一半遞上戒指的場合……。
本書中，將把用餐的角色定位在「攝取營養源的場合」，以化學性客觀的角度來探討食品是透過怎樣的過程變成營養的。
食品中含有肉眼所看不見的微小分子，在有幾十公斤中的我們體內移動著、控制著複雜的大腦。
到底這些是如何辦到的呢……，總覺得是件很不可思議的事。
沐浴在太陽恩惠下成長的蔬菜、水果，以及從吃了這些而越來越圓滾滾的家畜所製成的畜產品，這些物質在我們體內有著縝密的分工，且讓我們一窺這推動巨大且不可思議的生命體的構造吧。

媒体关注与评论

專家審訂　王苑春　中興大學食品暨應用生物科技學系教授　專家推薦　江善宗　靜宜大學食品營養學系終身講座教授兼副校長　潘懷宗　陽明大學醫學院藥理教授、台北市議員

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