

<<农业品牌产品的营养保健>>

图书基本信息

书名：<<农业品牌产品的营养保健>>

13位ISBN编号：9787501774746

10位ISBN编号：7501774749

出版时间：2006-5

出版时间：中国经济出版社

作者：白光、马国忠/国别：

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>

<<农业品牌产品的营养保健>>

内容概要

在我国，农业品牌产品的生产和消费尚处于发展初期阶段，人们对农业品牌产品的营养与保健功能还不甚了解。

为积极引导和推动农业品牌产品的生产发展与积极消费，我们编写了《农业品牌产品的营养保健》一书。

本书共分十二章，第一章农业品牌产品的营养构成，分别介绍了农业品牌产品的蛋白质、氨基酸、糖类、甙类、食物纤维、脂类、无机物类、维生素类和其他活性成分等营养构成情况，阐明农业品牌产品之所以对人体具有保健作用，它的物质基础。

第二章具有各种保健作用的农业品牌产品，阐明农业品牌产品中除七大类营养素外，还含有许多不可忽视的生理活性成分。

第三章至第十章，分别介绍了谷物类、豆类、蔬菜类、肉类、水产类、蛋类、奶类和干鲜果类农业品牌产品的营养特点、保健作用、传统积累的保健功能和各类农业品牌产品的保健功能的新发现。

第十一章介绍了83例农产品的民间传统饮食养生要诀；第十二章介绍了138例农产品的民间传统美容养颜要诀。

《品牌链接丛书》之一，系统地阐述了农业品牌产品的营养构成和保健作用，分别介绍了各类农业品牌产品如何进行保健食疗等问题。

集理论性与实践性于一体，可作为广大生产者和消费者生产和选购农业品牌产品及进行营养保健的重要依据。

<<农业品牌产品的营养保健>>

书籍目录

总序序第一章 农业品牌产品的营养构成 一、农业品牌产品的蛋白质 二、农业品牌产品的氨基酸 三、农业品牌产品的糖类 四、农业品牌产品的甑类 五、农业品牌产品的食物纤维 六、农业品牌产品的脂类 七、农业品牌产品的无机物类 八、农业品牌产品的维生素类 九、农业品牌产品的其他活性成分 十、农业品牌产品为人体提供热能第二章 农业品牌产品的各种保健作用 一、农业品牌产品的免疫调节作用 二、农业品牌产品的延缓衰老作用 三、农业品牌产品的改善记忆作用 四、农业品牌产品的促进生长发育作用 五、农业品牌产品的抗疲劳作用 六、农业品牌产品的减肥作用 七、农业品牌产品的耐缺氧作用 八、农业品牌产品的抗辐射作用 九、农业品牌产品的抑制肿瘤作用 十、农业品牌产品的调节血脂作用 十一、农业品牌产品的改善性功能作用 十二、农业品牌产品的抗突变作用 十三、农业品牌产品的调节血糖作用 十四、农业品牌产品的改善胃肠道功能作用 十五、农业品牌产品的改善睡眠作用 十六、农业品牌产品对化学性肝损伤的保护作用 十七、农业品牌产品的促进泌乳作用 十八、农业品牌产品的美容作用 十九、农业品牌产品的改善视力作用 二十、农业品牌产品的促进排铅作用 二十一、农业品牌产品的清咽润喉作用 二十二、农业品牌产品的调节血压作用 二十三、农业品牌产品的改善骨质疏松作用 二十四、农业品牌产品的改善营养性贫血作用第三章 谷物类农业品牌产品的营养与保健 一、谷物类农业品牌产品的营养特点 二、谷物类农业品牌产品的保健特点 三、谷物类农业品牌产品的祖传保健功能 四、谷物类农业品牌产品的保健功能新发现第四章 豆类农业品牌产品的营养与保健 一、豆类农业品牌产品的营养特点 二、豆类农业品牌产品的保健特点 三、豆类农业品牌产品的祖传保健功能 四、豆类农业品牌产品的保健功能新发现第五章 蔬菜类农业品牌产品的营养与保健 一、蔬菜类农业品牌产品的营养特点 二、蔬菜类农业品牌产品的保健特点 三、蔬菜类农业品牌产品的祖传保健功能 四、蔬菜类农业品牌产品的保健功能新发现第六章 肉类农业品牌产品的营养与保健 一、肉类农业品牌产品的营养特点 二、肉类农业品牌产品的保健特点 三、肉类农业品牌产品的祖传保健功能 四、肉类农业品牌产品的保健功能新发现第七章 水产类农业品牌产品的营养与保健 一、水产类农业品牌产品的营养特点 二、水产类农业品牌产品的保健特点 三、水产类农业品牌产品的祖传保健功能 四、水产类农业品牌产品的保健功能新发现第八章 蛋类农业品牌产品的营养与保健 一、蛋类农业品牌产品的营养特点 二、蛋类农业品牌产品的保健特点 三、蛋类农业品牌产品的祖传保健功能 四、蛋类农业品牌产品的保健功能新发现第九章 奶类农业品牌产品的营养与保健 一、奶类农业品牌产品的营养特点 二、奶类农业品牌产品的保健特点 三、奶类农业品牌产品的祖传保健功能 四、奶类农业品牌产品的保健功能新发现第十章 干鲜果类农业品牌产品的营养与保健 一、干鲜果类农业品牌产品的营养特点 二、干鲜果类农业品牌产品的保健特点 三、干鲜果类农业品牌产品的祖传保健功能 四、干鲜果类农业品牌产品的保健功能新发现第十一章 农产品的民间传统饮食养生要诀 一、饮食养生要诀 二、米粥养生 三、萝卜养生 四、多吃芹菜好处多 五、常吃黄瓜美容颜 六、秋茄、番茄养生 七、韭菜养生 八、鲜藕止血 九、大蒜养生 十、生姜养生 十一、鼻不通吃大葱 十二、绿豆赤豆解毒 十三、西瓜盛夏消酷暑 十四、酸梅汤清热解暑 十五、人参不敌红枣功 十六、核桃健胃补肾又健脑 十七、豆豉能防脑血栓 十八、吃尽千般不如盐 十九、羊肉补气开胃健身 二十、冬季进补狗肉 二十一、清香解热的荷叶包饭第十二章 农产品的民间传统美容养颜要诀 一、美容养颜饮食规律 二、排毒养颜的几种吃法 三、饮食可改变肤色 四、不同肤色的饮食调养 五、要合理地吃“油” 六、兔肉鱼蛋黄瓜美容 七、消除皱纹的饮食方法 八、美容养颜靓汤 九、明目亮睛妙汤 十、面部皮肤病食疗法 十一、皮肤保健汤 十二、自制美颜早餐饮品 十三、最便捷的容颜养护 十四、美容护肤的最佳食品 十五、好吃不宜多吃的食品 十六、美容护肤的最差食品 十七、对牙齿危害最大的食品参考文献

<<农业品牌产品的营养保健>>

章节摘录

糖类是人体内最主要的供能物质，它在人体内被消化后，以葡萄糖等单糖形式被吸收。

葡萄糖能迅速氧化给机体提供能量，每克葡萄糖可产热16.72千焦耳(4千卡)。

糖类也是构成机体的重要物质并参与细胞的多种活动。

例如糖与脂类形成的糖脂是细胞膜与神经组织的结构成分之一；糖与蛋白质结合成的糖蛋白，是一些具有重要生理功能的物质如抗体、某些酶和激素的组成部分；核糖及脱氧核糖是核酸的重要组成部分。

糖类是人体主要器官不可缺少的营养物质，例如心脏活动需要热能的来源主要是磷酸葡萄糖和糖原；脑组织所需要的能源几乎全部由葡萄糖氧化来供给，如果供给中枢神经系统的葡萄糖不足，就会引起大脑功能障碍，出现昏迷、痉挛，甚至死亡。

糖还有解毒作用，例如机体肝糖原丰富，则对某些细菌毒素的抵抗力增强。

食物中供给充足的糖可免于使蛋白质作为抗体的能量而消耗，使蛋白质用于最合适的地方。

这种作用称为蛋白质的保护作用。

糖类摄入不足可致能量不足，则机体生长发育迟缓，体重减轻；摄入过多可致肥胖，并可造成血中甘油三酯增高，从而易引起动脉粥样硬化。

过多食用含糖量高的甜食，久之，还可促使白细胞负担加重，易导致肥胖，使胰岛素敏感度减弱，是诱发成。

老年糖尿病重要因素之一。

尤其是老年人更要少吃糖，老年人如食用过多的糖不仅可使血脂增高，还能加剧老年人的骨骼脱钙和骨质疏松，容易发生骨折。

老年人胰腺功能降低，糖耐量下降，过多吃糖可引起糖代谢紊乱，血糖升高，诱发和加重糖尿病。

而糖尿病又可加重脂代谢紊乱和加速动脉粥样硬化。

所以，医学家认为，老年人所需的糖应主要来源于天然谷类食物的食用，已足够人体代谢需要。

老年人应严格限制食糖的摄入。

3. 糖类的代谢 双糖类和多糖类可被分解为单糖如葡萄糖、半乳糖等，才能被身体吸收。

单糖被吸收以后，在血液中经门静脉运到肝脏，在肝脏内合成糖原(肝糖原)而储存，以供身体需要。但是肝脏的容量有限，一部分葡萄糖仍经肝脏进入大循环，在肌肉内可储存一部分，这称为肌糖原，剩下的一部分可被组织氧化供给能量。

P10

<<农业品牌产品的营养保健>>

编辑推荐

《品牌链接丛书》之一，系统地阐述了农业品牌产品的营养构成和保健作用，分别介绍了各类农业品牌产品如何进行保健食疗等问题。

集理论性与实践性于一体，可作为广大生产者和消费者生产和选购农业品牌产品及进行营养保健的重要依据。

<<农业品牌产品的营养保健>>

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>