

<<保健食品必读>>

图书基本信息

书名：<<保健食品必读>>

13位ISBN编号：9787506742030

10位ISBN编号：7506742039

出版时间：1970-1

出版时间：中国医药科技

作者：吴大真//杜鹏

页数：279

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>

## <<保健食品必读>>

### 内容概要

《保健食品必读》分上下两篇，上篇分六个部分，分别介绍保健食品的概念、功能、功效成分、常见种类及如何选购、使用、管理等问题；下篇分两部分介绍了既是食品又是药品的物品和可用于保健食品的物品。

《保健食品必读》内容丰富，叙述简洁，以广大群众关心的种种问题为脉络，逐一展开解答，具有很强的可读性和指导性。

适合于广大民众阅读。

## &lt;&lt;保健食品必读&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 保健食品概述一、什么是保健食品，各国对保健食品的概念有什么差异二、什么是第一代保健食品三、第二代保健食品有什么特点四、第三代保健食品严格在哪里五、保健食品的审批程序是什么六、食品的概念是什么，如何定义的七、什么是新资源食品八、什么是特殊营养食品九、什么是药品十、什么是营养品十一、什么是补品，如何分类十二、保健食品和一般食品有什么不同十三、保健食品和特殊营养食品有什么区别十四、保健食品与药品有什么区别十五、保健食品和一般食品、药品有什么不同十六、保健食品与营养品有什么不同十七、保健食品的基本要求是什么十八、保健食品原料和辅料有哪些要求十九、保健食品标签和说明书的要求有哪些二十、保健食品命名有什么要求二十一、保健食品是如何分类的二十二、保健食品按功能分为几类二十三、保健食品按应用范围和服务对象可以分为几类二十四、保健食品的理论基础有哪些二十五、保健食品原料使用有哪些规定二十六、哪些原料可以用于保健食品二十七、禁止使用在保健食品中的原料有哪些二十八、常用的保健食品功能性原料有哪些二十九、哪些真菌菌种可用于保健食品第二部分 保健食品的功能一、什么是增强免疫力的保健食品1. 免疫力怎么分类呢2. 免疫力低下的表现有哪些3. 导致免疫力低下的原因有哪些4. 增强免疫力的保健食品适宜哪些人群服用二、什么是辅助降血脂的保健食品1. 什么是血脂异常2. 引起血脂异常的原因有哪些3. 血脂异常怎么分类4. 血脂异常有哪些危害5. 辅助降血脂的保健食品适宜哪些人群服用三、什么是辅助降血糖的保健食品1. 什么是糖尿病2. 引起糖尿病的原因有哪些3. 糖尿病有哪些危害4. 辅助降血糖的保健食品适宜哪些人群服用四、什么是抗氧化的保健食品1. 什么是自由基2. 自由基的来源3. 自由基的危害有哪些4. 如何清除自由基5. 抗氧化的保健食品适宜哪些人群服用五、什么是辅助改善记忆的保健食品1. 什么是记忆2. 记忆力减退的原因3. 改善记忆力的功能物质4. 改善记忆力的保健食品适宜哪些人群服用六、什么是缓解视疲劳的保健食品1. 什么是视疲劳2. 引起视疲劳的原因有哪些3. 视疲劳有哪些危害4. 缓解视疲劳的保健食品适宜哪些人群服用七、什么是促进排铅的保健食品1. 什么是铅中毒2. 铅中毒的原因有哪些3. 铅中毒的危害是什么4. 促进排铅的保健食品适宜哪些人群服用八、什么是清咽的保健食品1. 什么是慢性咽炎2. 引起慢性咽炎的原因有哪些3. 慢性咽炎的有哪些危害4. 清咽的保健食品适宜哪些人群服用九、什么是辅助降血压的保健食品1. 什么是高血压2. 高血压的分类3. 引起高血压的原因有哪些4. 高血压有哪些危害5. 辅助降血压的保健食品适宜哪些人群服用十、什么是改善睡眠的保健食品1. 什么是失眠2. 影响睡眠的因素有哪些3. 改善睡眠的保健食品适宜哪些人群服用十一、什么是促进泌乳的保健食品1. 母乳喂养的重要性有哪些2. 如何促进母乳的分泌3. 促进泌乳的保健食品适宜哪些人群服用十二、什么是缓解体力疲劳的保健食品1. 什么是体力疲劳2. 引起体力疲劳的原因是什么3. 体力疲劳时机体的改变有哪些4. 缓解体力疲劳的保健食品适宜哪些人群服用十三、什么是提高缺氧耐受力的保健食品1. 缺氧的原因有哪些2. 缺氧的症状有哪些3. 影响机体对缺氧耐受性的因素有哪些4. 提高缺氧耐受力的保健食品适宜哪些人群服用十四、什么是对辐射危害有辅助保护功能的保健食品1. 什么是电磁辐射2. 电磁辐射的作用机制是什么3. 电磁辐射的危害有哪些4. 对辐射危害有辅助保护功能的保健食品适宜哪些人群服用十五、什么是减肥功能的保健食品1. 什么是肥胖症2. 引起肥胖的原因有哪些3. 肥胖有哪些危害.....第三部分 保健食品的功效成分

## &lt;&lt;保健食品必读&gt;&gt;

## 章节摘录

十一、什么是补品.如何分类 补品是传统的中医概念,是指天然生长(即野生、种植、养殖等),富含营养成分,对人体具有滋补、强身、健体、康复、治病等营养、保健功能这类食品统称。广义地还包括食药两用的药膳。

按它的滋补方式可以分为:药补型和食补型天然营养滋补食品。

药补型是指天然生长的、对人体具有营养滋补功能的食药两用食品,例如:人参、党参、当归、阿胶、枸杞子、鹿茸等。

食补型是指天然生长的、对人体具有营养滋补功能的食品,例如:海参、海带、甲鱼、泥鳅、蘑菇等。

按它的滋补功能可以分为以下8类:

. 补气类。  
它是指具有补益脾气、肺气、心气等的作用,宜于消除或改善气虚证的这类食品。

例如:人参、红薯、香菇、鸡肉、牛肉、泥鳅、粳米等。

. 补血类。

它是指具有养血、生血、补血功能的这类食品。

例如:地黄、阿胶、当归、鸡血、猪血、羊肝、桑椹子等。

. 补阴类。

它是指具有养阴、增液、润燥,增强内分泌、免疫、代谢、抗病等生理功能的这类食品。

例如:百合、海参、龟板等。

. 补阳类。

它是指具有温补阳气、增强肾上腺皮质功能、加快血液循环的这类食品。

例如:仙灵脾、仙茅、肉桂、牛鞭、海马等。

. 补精类。

它是指具有养精、生精、填精、补髓等生理功能的食品。

例如:燕窝、冬虫夏草、海狗肾、蛤蚧等。

. 补神类。

它是指具有调节大脑、宁心安神等生理功能的食品。

例如:天麻、酸枣仁、五味子、灵珍珠等。

. 补津液类。

它是指具有养胃生津、促进胃腺和唾液腺分泌、增多等生理功能的食品。

例如:石斛、麦冬、天花粉等。

<<保健食品必读>>

编辑推荐

中国保健协会专家为您解读：什么是保健食品、有哪些保健食品、如何选保健食品、怎么吃保健食品。

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>