

<<健康的真相>>

图书基本信息

书名：<<健康的真相>>

13位ISBN编号：9787509704738

10位ISBN编号：7509704731

出版时间：2009-1

出版时间：社会科学文献出版社

作者：廖晓华,田洪均,刘丽

页数：217

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>

## <<健康的真相>>

### 内容概要

人们几乎无例外地同意，许多在你生命中有意义的事情的发生都是因为你在正确的时间、正确的地点遇见了正确的人，或获得了正确的资讯，而且你有眼光没有让这些资讯与你擦肩而过，并且采取了正确的行动。

这个过程的发生往往也许就是一个“一见钟情”式的大脑处理资讯的过程，一个灵感、悟性和直觉...  
... 你眼前的这本书是一本编辑了最新的有关营养、健康、人体和疾病科研进展资讯的书，也是一本具有开拓性健康概念和观点的与众不同的科普教育书籍。

尽管包括现代细胞营养学在内的营养医学是一门很年轻的学科，至今因种种原因而并没有被传统的现代医学和大多数医生认可，更没有进入主流医学的渠道，但毫无疑问，人类的健康出路在于现代营养学和临床医学的有机结合。

在这本书中，我们讨论的就是与营养医学有关的重要问题：我们面对的环境变迁、身体与营养、疾病与营养、衰老和营养。

如果你对以上这些基本的要点感兴趣的话，那么这本书就是你要寻找的健康指导和最新的健康资讯。

## <<健康的真相>>

### 作者简介

廖晓华，1982年北京师范大学化学系毕业后，先后在中国、美国和澳大利亚的大学教书，在实验室做研究。

后在从事营养保健品的管理、咨询、翻译过程中涉入科普教育天地，耕耘了六个春秋。

她的翻译作品《人生的态度是关键》，和田洪均一起编写的科普教材《热爱生命，珍惜健康》、

## &lt;&lt;健康的真相&gt;&gt;

## 书籍目录

序 这本与众不同的书是为你写的吗？

前言 优化的营养是未来的药物第一章 我们的身体构造能应付如今的环境吗？

“人类的又一次自救——从临床医学到营养医学” 一 循环系统 二 肌肉和骨骼系统 三 神经系统 四 免疫系统和抗氧化系统 五 内分泌系统 六 泌尿系统 七 消化系统 八 造成当今社会退化性疾病灾难的原因究竟是什么 (一) 营养失衡和错乱 (二) 长期的自由基侵害 (三) 我们自身的不良生活方式和对自己身体和生命的不尊重和任意糟践第二章 充分调动人体自身的能力, 保养人体这部不断更新和变化的机器 “常量营养、微量营养和身体健康的关系” 一 微量营养素的角色简介 (一) 维生素的几个特点 (二) 矿物元素的特点和基本作用 (三) 生物类黄酮抗氧化剂 二 常量营养素 (一) 糖(碳水化合物) 1. 单糖、多糖和纤维素 2. 糖的消化、吸收和代谢 3. 糖异生和血糖的来龙去脉 (二) 蛋白质 1. 蛋白质家族 2. 蛋白质的组成与结构 3. 蛋白质的消化、吸收和代谢 4. 如何衡量蛋白质的价值, 吃多少为好 (三) 脂肪(脂类) 1. 脂类的概述和它的功与过 2. 脂肪的消化、吸收和代谢 3. 胆固醇一个全貌 三 人体的物质代谢平衡和调节 (一) 整体性 (二) 各组织、器官间的物质代谢各具特色 (三) 各种代谢物均有共同的代谢池 (四) ATP是机体能量的储藏方式及消耗能量的共同形式 (五) 代谢调节 四 保持健康的机体和健美的身材第三章 疾病和营养——营养医学和营养补充疗法 “‘吃五谷生百病’——健康和疾病都源于吃” 一 细胞营养学/生物营养学的概念 二 优化营养的概念和微量营养补充品 二 三营养补充疗法的实际案例第四章 年龄的增长并不等于疾病增多, 年老并不等于衰老, 死亡应是寿终正寝 “衰老和营养的关系” 一 两种衰老学说 (一) 结构损伤学说 (二) 基因决定学说 二 从遗传学角度探讨过早衰老的原因 (一) 氧化压力使人衰老更快的证据 (二) 心理压力使人衰老更快的证据 (三) 退化性疾病使人衰老更映的证据 三 长寿基因为什么会使你长寿 (一) 内源性抗氧化酶系统 (二) 两个有趣的实验 (三) 殊途同归——抗氧化就是抗衰老 四 全方位抗氧化跋 保持健康是一种责任, 这个责任是对身体和生命的道德!

附录 本书案例中所用营养补充品配方一览表参考文献

<<健康的真相>>

章节摘录

插图：

## <<健康的真相>>

### 编辑推荐

《健康的真相:人体的危机与出路》中，我们讨论的就是与营养医学有关的重要问题：我们面对的环境变迁、身体与营养、疾病与营养、衰老和营养。

如果你对以上这些基本的要点感兴趣的话，那么这《健康的真相:人体的危机与出路》就是你要寻找的健康指导和最新的健康资讯。

人们几乎无例外地同意，许多在你生命中有意义的事情的发生都是因为你在正确的时间、正确的地点遇见了正确的人，或获得了正确的资讯，而且你有眼光没有让这些资讯与你擦肩而过，并且采取了正确的行动。

这个过程的发生往往也许就是一个“一见钟情”式的大脑处理资讯的过程，一个灵感、悟性和直觉。

<<健康的真相>>

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>