

<<家庭饮食营养保健全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食营养保健全书>>

13位ISBN编号：9787533745530

10位ISBN编号：7533745531

出版时间：2010-9

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：窦国祥，窦勇 主编

页数：563

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>

## <<家庭饮食营养保健全书>>

### 内容概要

本书现代人最佳的饮食养生指导。

书中列有合理营养的生理学基础、各类食物的营养价值、健康人群的合理营养和膳食、病人的饮食营养保健4章内容。

“病人的饮食营养保健”共选108个常见病种，分概述、临床表现、饮食营养原则、食谱举例、菜肴举例5个部分叙述。

食谱以一日为例，顾及四季，约432例。

菜肴兼谷、肉、果、菜，达500余种。

每例均有营养分析，供选择时参考。

## <<家庭饮食营养保健全书>>

### 作者简介

窦国祥 著名的中医世家、着重专家、科普作家。

毕业于东南大学医学院。

东南大学医学院教授、主任医师、硕士生导师。曾兼任中国中西医结合学会理事、江苏省中医学会常务理事、营养食疗专家委员会主任、江苏省老中医药专家学术经验继承指导老师，享受国家政府特殊津贴。

## &lt;&lt;家庭饮食营养保健全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 合理营养的生理学基础 第一节 热量 一、热量的生理功能 二、人体所需的热量  
三、食物热量的计算 四、合理的营养要求 第二节 蛋白质 一、蛋白质的组成——氨基酸  
二、蛋白质的功用 三、蛋白质的吸收与代谢 四、蛋白质的生理价值及其分类 五、蛋白质的需要量 六、蛋白质的来源 第三节 脂肪 一、脂肪的组成 二、脂肪的分类 三、脂肪  
在体内的功用 四、脂肪的消化和吸收 五、胆固醇的代谢 六、胆固醇的生理功能 七、  
脂肪的需要量 八、脂肪研究中的几个问题 九、脂肪的食物来源 第四节 碳水化合物 一、  
碳水化合物的组成 二、碳水化合物的分类及特性 三、碳水化合物在体内的功用 四、碳水  
化合物的吸收和代谢 五、碳水化合物的需要量 六、碳水化合物的来源 七、食物纤维的基  
本概念 八、食物纤维的保健作用 九、合理用糖对人体有益 十、碳水化合物、蛋白质、脂  
肪的相互关系 第五节 无机盐 一、身体组织中无机盐的成分 二、无机盐在体内的功用 三  
、几种重要的无机盐 第六节 水 一、水在体内的分布和功用 二、水的代谢 三、饮水卫生  
四、近年来对水质研究的部分情况 第七节 维生素 一、维生素A和胡萝卜素 二、维生  
素D 三、维生素E 四、维生素K 五、维生素BI 六、维生素B2 七、维生素PP 八  
、维生素& 九、维生素B<sub>12</sub> 十、维生素H(生物素) 十一、叶酸 十二、胆碱 十三、  
泛酸 十四、维生素C(抗坏血酸) 十五、维生素P 第二章 各类食物的营养价值 第一节 粮食类  
一、谷粒的构造与营养素的关系 二、谷类的营养价值 三、米和麦的营养价值比较 四、  
其他杂粮的营养价值 五、提高谷类的营养价值 第二节 豆类和坚果类 一、豆类 二、坚果  
类 第三节 蔬菜和水果 一、蔬菜 二、水果 第四节 肉类 第五节 鱼类 第六节 奶类 第七  
节 蛋类 一、蛋类的营养价值 二、蛋制品 三、烹调对于蛋类的影响 第八节 其他食品  
第三章 健康人群的合理营养和膳食 第一节 合理营养和膳食 一、适合身体需要的膳食应具备的条  
件 二、影响营养状况的因素 三、食物的合理烹调 四、如何选择食物,平衡膳食 五、  
食谱的编制 第二节 我国居民的《膳食指南》 第三节 特殊生理条件下的营养和膳食 一、婴儿  
的营养和膳食 二、儿童的营养和膳食 三、青春期的营养和膳食 四、老年人的营养和膳食  
五、孕妇的营养和膳食 六、乳母的营养和膳食 第四节 特殊工种工人的保护性膳食 一、  
保护性膳食的意义 二、特殊工种的保护性膳食 第五节 特殊人群饮食营养 第四章 病人的饮食营  
养保健 第一节 营养缺乏症 一、蛋白质缺乏症 二、维生素A缺乏症 三、维生素B1缺乏症  
四、维生素B2缺乏症 五、维生素PP缺乏症 六、维生素B<sub>12</sub>缺乏症 七、维生素C缺乏症 .....

## &lt;&lt;家庭饮食营养保健全书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1.维持基础代谢机体即使处在完全休息的状态，其内部生理活动仍在继续进行，所以随时都需要热量。

这种在完全休息状态下人体内部生理活动（如心跳、呼吸、肠胃蠕动、神经系统活动等）所需的热量，称为基础代谢。

基础代谢所需热量约为每小时每千克体重1千卡（4.184千焦耳）。

如体重为50千克，则基础代谢率大致为 $1 \times 50 \times 24 = 1200$ 千卡（5020.8千焦耳）。

若要精确计算，应作基础代谢率测定，一般应在进食后12~18小时，即多在清晨空腹时进行。

试验时的条件是体温及室温正常；静卧不动，身体完全休息；精神安宁，无紧张、烦躁等不安的情绪。

2.维持肌肉活动四肢的活动，如站立、行走、跑跳等均由肌肉活动来完成。

人们每日所需之热量，大部分也是为了完成各种活动。

从事重体力劳动者所需之热量，亦必然较轻体力劳动者要多。

当体内进行物质代谢时，各种酶参与作用，也需要提供热量。

3.维持体温食物在体内氧化时产生热量，亦用来保持体温。

故我们能维持一种基本不变的体温，而不受外界温度的影响。

4.食物的特别动力食物在体内消化、吸收和代谢的过程使热量的需要增高。

如未进食时，基础代谢率为1300千卡（5439.2千焦耳），食后可升高至1430千卡（5983.12千焦耳）。

因消化食物而增高之热量，称食物的特别动力。

蛋白质最高，脂肪次之，碳水化合物最弱。

完全吃蛋白质，基础代谢率增高30%；混合膳食约增高109 / 6。

5.生长的需要生长期的儿童，孕妇、乳母及康复期病人，由于要构造新的组织，每千克体重所需的热量较一般人为多。

小儿“能”的一部分利用在生长和物质的贮存上。

此外，小儿用于运动或工作的能量较少，但在哭喊时可以增加很多。

## <<家庭饮食营养保健全书>>

### 编辑推荐

《家庭饮食营养保健全书》编辑推荐：名老中医、著名养生专家窦国祥教您这样吃最健康。

365天吃出健康好身体。

延年益寿的饮食方式。

108种常见人小疾病的食疗方案。

《黄帝内经》有云：药食同源，食饮有节，五味调和而祛百病，五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为辅，气味合而投之，以补精益气。

<<家庭饮食营养保健全书>>

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>