

<<人体营养补充手册>>

图书基本信息

书名：<<人体营养补充手册>>

13位ISBN编号：9787538152357

10位ISBN编号：7538152350

出版时间：2007-12

出版时间：辽宁科学技术

作者：孙明杰，袁许斌主

页数：319

字数：400000

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>

<<人体营养补充手册>>

内容概要

本书为《凤凰生活中华饮食营养健康》丛书之一，为您解答营养保健、营养补充、食物安全、营养治病常见问题。

本书共为四章，分别为营养素与营养均衡、人体所需营养素的互补、科学搭配食物获取补充营养、最佳营养补充及推荐食方。

<<人体营养补充手册>>

作者简介

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编

<<人体营养补充手册>>

书籍目录

- 第一章 凤凰营养专家：营养素与营养均衡 一、您所需要的营养素 (一) 营养素及其特点 (二) 蛋白质 (三) 脂肪 (四) 碳水化合物 (五) 矿物质 (六) 维生素 (七) 食物纤维 (八) 水 二、您所需要达到的营养均衡 (一) 什么是“营养均衡” (二) 营养均衡的三大要素 (三) 膳食平衡的六项要求 (四) 膳食平衡的四少一多 (五) 营养平衡的六大原则
- 第二章 凤凰营养专家：人体所需营养素的互补 一、营养素的互补 营葵素的夏静 (一) 营养素应保持平衡 (二) 营养素之间的三种作用方式 二、维生素的互补 (一) 维生素A防止维生素C被氧化 (二) 维生素E促进维生素A的功能 (三) 维生素E与维生素C相辅相依 (四) 维生素D、维生素A及维生素C是最佳搭配 (五) 维生素E保护维生素B1、维生素B2和维生素B6 (六) 维生素Be有利于维生素B12的吸收 (七) 卢一胡萝卜素给维生素A充当后备 (八) 维生素C、维生素E与卢一胡萝卜素相互合作 (九) 各种维生素的摄入要合理搭配 三、维生素与营养素的互补 (一) 三大营养素与维生素问的关系：和谐共生 (二) 维生素A有助于降低有害胆固醇的含量 (三) 锌可促进维生素A的吸收 (四) 维生素B1有助于碳水化合物的代谢 (五) 维生素B2促进脂肪分解物代谢 (六) 维生素C可转化胆固醇 (七) 维生素C促进胶原蛋白的合成 (八) 维生素D帮助和加快钙质的吸收 (九) 维生素E减少动脉脂类过氧化 (十) 维生素与生热营养素的相互作用 (十一) 叶酸促进铁的功能 四、矿物质与营养素的互补 (一) 补钙应减少磷的摄入量 (二) 铁促进B族维生素的代谢 (三) 维生素C帮助铁的吸收 (四) 铁的吸收离不开维生素Be (五) 锌、维生素A、钙——优质搭配 (六) 硒与维生素E——互相配合 (七) 硒与蛋白质共同构成人体免疫防线 (八) 磷与钙的摄入必须均衡 (九) 铜是铁转变为血红素的助手 (十) 铜有助于胶原蛋白的合成 (十一) 镁有助于钙和磷的代谢 (十二) 氯和钠是调节人体水分平衡的左右手 (十三) 无机盐与生热营养素之间的相互作用 (十四) 氮、钙和磷的搭配要适当 五、常见营养素之间的互补 (一) 食物蛋白质中的氨基酸互补 (二) 碳水化合物和脂肪可以节约体内蛋白 (三) 脂肪可促进维生素A和胡萝卜素的吸收 (四) 水是体内代谢的基础营养素 (五) 蛋白质促进锌的吸收
- 第三章 凤凰营养专家：科学搭配食物获取补充营养 一、食物营养搭配的原则 (一) 相互作用的搭配 (二) 粗细搭配 (三) 荤素搭配 (四) 多品种搭配 (五) 生熟搭配 (六) 干稀搭配 二、食物营养搭配的技巧 (一) 食物营养搭配的方式 (二) 膳食科学配菜的方法 (三) 提高食物营养价值的配餐方法 三、常见食物的营养搭配及营养补充推荐食谱 (一) 五谷类 (二) 豆蛋类 (三) 蔬菜类 (四) 菌藻类 (五) 肉食类 (六) 果品类 (七) 水产类
- 第四章 凤凰营养专家：最佳营养补充及推荐食方 一、不同体质人群的营养补充方案 (一) 九种体质人群的营养补充方案 (二) 食物的“四性”、“五味”及其营养补充 二、身体不同器官的营养补充方案 (一) 大脑的营养补充方案 (二) 眼睛的营养补充方案 (三) 牙齿的营养补充方案 (四) 骨骼的营养补充方案 (五) 关节的营养补充方案 (六) 心脏的营养补充方案 (七) 肝脏的营养补充方案 (八) 脾脏的营养补充方案 (九) 肾脏的营养补充方案 (十) 乳房的营养补充方案 三、不同人群的营养补充方案 (一) 婴幼儿的营养补充方案 (二) 青少年的营养补充方案 (三) 考生的营养补充方案 (四) 孕产妇的营养补充方案 (五) 更年期女性的营养补充方案 (六) 老年人的营养补充方案 (七) 嗜烟者的营养补充方案 (八) 嗜酒者的营养补充方案 (九) 电脑族的营养补充方案 (十) 外食族的营养补充方案 四、一日三餐不同时期的营养补充方案 (一) 一日三餐的营养 (二) 早餐的营养补充方案 (三) 午餐的营养补充方案 (四) 晚餐的营养补充方案 五、四季的营养补充方案 (一) 四季养生与营养补充 (二) 春季营养补充方案 (三) 夏季营养补充方案 (四) 秋季营养补充方案 (五) 冬季营养补充方案 六、让人美丽的营养食方 (一) 牛奶 (二) 胡萝卜 (三) 西兰花 (四) 大豆 (五) 四季豆 (六) 猕猴桃 (七) 西红柿 (八) 蜂蜜 (九) 海带 (十) 草莓 (十一) 菠菜 (十二) 绿茶 (十三) 柠檬 (十四) 苹果 七、让人开心的营养食方 (一) 香蕉 (二) 全麦面包 (三) 深海鱼 (四) 菠菜 (五) 樱桃 (六) 大蒜 (七) 南瓜 (八) 葡萄柚 (九)

<<人体营养补充手册>>

) 鸡肉

<<人体营养补充手册>>

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>