

<<从头到脚说营养>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚说营养>>

13位ISBN编号：9787538168440

10位ISBN编号：7538168443

出版时间：2011-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：耿珊珊，蔡东联 主编

页数：298

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>

## <<从头到脚说营养>>

### 内容概要

《从头到脚说营养》意在介绍基本的营养概念,以一种独特的视角、通俗的语言,带领读者走进保健养生的美丽殿堂,领略保健养生的独特魅力。

饮食营养与健康关系非常密切,食物对健康的影响的一直是探究的中心议题之一。

健康长寿,自古即为世人关注。

时至今日,科学饮食营养仍以其特有的保健和益寿魅力,倍受人们的青睐。

吃饭是生命活动的表现,

也是健康长寿的保证;“民以食为天”,“安谷则昌,绝谷则危”;只有足食,才能安居乐业,“安民之本,必资于食”;

只有健康身体,才能有所成就,有所贡献。

因此饮食不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。

对患者来说,合理平衡的饮食营养极为重要;“医食同源,药食同根”,表明饮食营养和药物对于治疗疾病有异曲同工之处。

合理的饮食营养可提高机体抗病、抗手术的能力,减少并发症,促进疾病的康复。

在医学模式发生变化的今天,饮食营养的治疗作用越来越显得重要。

当今营养学家一致公认“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”是最合理的饮食营养原则,是我们祖先数千年前发明的。

而“虚则补之,药以祛之,食以随之”更进一步指出疾病除了药物治疗外,还应重视饮食营养;“三分治,七分养”,饮食营养也在其中。

随着社会科学的发展,生活水平的提高,通过饮食营养养生倍受重视,据此我们编写了《从头到脚说营养》。

本书吸收了国内的先进经验,并补充了当前饮食营养养生的教学和科研成果。

本书意在尽力介绍饮食营养养生的新成果、新技术、新方法。

总之,任何时候都应该遵循合理营养,平衡饮食的原则,保持良好的健康状态。

本书一改以往健康养生类图书的艰涩难懂,以严谨的的文化魅力介绍养生的经验。

指出日常生活中常见但不为人注意的养生误区,为大家指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路。

愿《从头到脚说营养》成为您的良师益友。

## <<从头到脚说营养>>

### 作者简介

本书作者是上海第二军医大学附属长海医院营养科的医生们，主编蔡东联，教授、主任医师、博（硕）士生导师；第二军医大学附属长海医院营养科主任、第二军医大学临床营养学教研室主任和中国人民解放军临床营养中心主任，上海职工医学院客座教授。

兼任中国人民解放军临床营养专业委员会主任委员、中华临床医学会副理事长、上海茶叶学会副理事长兼科技工作委员会主任、中国茶叶学会理事、中国老年学会营养与食品分会理事、中华医学会肠外肠内营养分会常务理事兼营养师协作组组长、上海市预防医学会食品卫生专业委员会理事、上海市医学会科普专业委员会理事、上海市营养学会理事、中华名医协会理事、国际传统医学会理事，美中国际营养杂志总编辑、中国临床营养杂志编委、茶报编委、家庭用药编委、营养与食品卫生杂志编委、国外医学卫生学分册编委、氨基酸与生物资源杂志编委、中华实用医药杂志常务编委、中华现代临床医学杂志编委、肠外与肠内营养编委、中国临床康复常务编委、中国医学荟萃杂志编委、上海医学编委等。

多次被评为优秀党员和优秀教师，并荣立个人和集体三等功多次。

对临床营养学和营养与食品卫生学造诣颇深，为人正派，学风端正，多次被评为我校和外校优秀教员和优秀带教教师，目前指导的在读博士、博士后、硕士近20人。

先后主持或参加30多项国家、军队、学校和医院等各类基金课题的研究，熟练掌握营养学、临床营养学的各种动物实验方法，以及毒理学急、慢性试验和特殊毒理学的畸变、突变和癌变研究的动物实验方法。

多次获得国家、军队和院医疗或科技成果奖多项，2004年被评为全国茶叶科技优秀工作者。

主编出版《食疗·药膳》、《临床营养治疗学》、《临床营养学》、《现代饮食治疗学》、《实用营养师手册》、《老年饮食营养》、《家庭营养万宝全书》、《学校系列保健丛书》《新概念饮食营养系列丛书》等近50本专著及科普书，发表论文300余篇。

## <<从头到脚说营养>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一篇 话说营养（营养知识全接触）

##### 第一章 人体必需六大营养素

###### 第一节 蛋白质

###### 第二节 脂肪

###### 第三节 糖类

###### 第四节 矿物质和微量元素

###### 第五节 维生素

###### 第六节 水

##### 第二章 每天必吃的营养食物

###### 第一节 谷类

###### 第二节 豆类和坚果类

###### 第三节 蔬菜和水果类

###### 第四节 禽畜肉类

###### 第五节 水海产品类

###### 第六节 蛋类和奶类

###### 第七节 调味品和饮料类

##### 第三章 食物的食疗作用

###### 第一节 药食两用动植物

###### 第二节 其他中药

###### 第三节 食物的应用

#### 第二篇 从头到脚话营养

##### 第四章 头部

###### 第一节 头发

###### 一、脱发

###### 二、白发

###### 第二节 脑

###### 一、记忆力减退

###### 二、头痛

###### 三、失眠

###### 第三节 面部皮肤

###### 一、黄褐斑

###### 二、寻常性痤疮

###### 第四节 眼

###### 一、干眼病

###### 二、夜盲症

###### 第五节 口腔

###### 一、唇炎

###### 二、复发性口腔溃疡

###### 三、龋齿

###### 四、牙周炎

###### 五、慢性咽炎

##### 第五章 胸部

###### 第一节 乳房

###### 一、乳腺炎

<<从头到脚说营养>>

二、乳腺小叶增生

三、乳腺癌

第二节 心

一、冠心病

二、心绞痛

三、原发性高血压

四、高血脂

.....

## &lt;&lt;从头到脚说营养&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：(3) 构成抗体：抗体在保护机体免受细菌和病毒侵害方面起着非常重要的作用。

各种抗体的形成都与丙种球蛋白有关，所以充足的蛋白质可提高机体对外界有害因素的抵抗力。

(4) 调节渗透压：人体血浆与组织间水分维持动态平衡，靠的是血浆电解质总量与蛋白质浓度。若饮食长期缺乏蛋白质，血浆白蛋白降低，血管里的水分会渗入周围组织，引起水肿。

(5) 供给能量：蛋白质在分解过程中，会放出部分能量。

机体所消耗的能量，14%左右是由蛋白质供给。

成年后机体蛋白质含量稳定不变，但是处于不断更新的状态中。

在此过程中，每天大约有22克蛋白质要从体内排出，这些丢失的蛋白质必须通过食物补给。

若蛋白质长期补给不足，幼年和青少年会表现为生长发育迟缓、消瘦、体重过轻，甚至有智力发育障碍；成人则表现为疲倦、体重显著下降、肌肉萎缩、贫血、血浆蛋白质特别是白蛋白含量降低，并有可能发展为营养不良性水肿；女性还可出现月经障碍，乳汁分泌减少。

2.必需氨基酸氨基酸是组成蛋白质的基本单位，人体和各种食物的蛋白质都是由氨基酸组成，与人体有关的氨基酸为20种。

其中有8种氨基酸在体内不能合成或合成速度不能满足机体需要，必须从饮食中供给，否则就不能维持机体的氮平衡，这类氨基酸被称为必需氨基酸（EAA）；其余的氨基酸为非必需氨基酸（NEAA），可在体内以必需氨基酸为原料合成。

合理营养要求必需氨基酸的种类、数量和比例都要合适，因为人体各种组织细胞蛋白质的氨基酸比例一定，所以饮食所提供的各种必需氨基酸也要与人体一致，才能被充分利用。

如果饮食蛋白质氨基酸的构成比例与机体需要不相符，某种必需氨基酸数量不足，其他氨基酸就会受到影响，不能被充分利用，蛋白质也就不能顺利合成。

如果某种必需氨基酸过多，同样也会影响其他氨基酸的利用。

所以，当必需氨基酸供给不足或不平衡时，蛋白质合成减少，会出现类似蛋白质缺乏的症状。

## <<从头到脚说营养>>

### 编辑推荐

《从头到脚说营养》：营养是生命的物质基础，营养素组成成千上万种食物，而各种各样的食物又组成风格迥异的饮食。

岁月流逝，饮食食物组成在不断变化，但其功能始终如一，维持健康，永远是营养的主题。

<<从头到脚说营养>>

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>