<<吃对更健康>>

图书基本信息

书名:<<吃对更健康>>

13位ISBN编号: 9787538436723

10位ISBN编号:7538436723

出版时间:2008-1

出版时间:吉林科技

作者:陈韵帆编

页数:231

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

<<吃对更健康>>

内容概要

健康的生活形态是远离慢性疾病的不二法门,曾经在无意中看见一句话,其来源出处已经不复记忆, 但却让我印象深刻,反复思考,"若人注定要变老,就要越活越好",这些年来从事预防医学工作, 让我更加体会到"凡事别计较,健康最重要"。

到底健康的定义是什么?健康不单指不生病,而是要生理、心理、社会各方面都可以调适得当;工作需要成就,家庭需要和睦,生活需要快乐……这些都需要一个健康且充满活力的身体做基础。

长期营养不均衡会导致身体生化伤害,渐渐产生功能上的失调,进而造成疾病的伤害;因此,若想预防疾病,必须先从日常饮食做起。

然而,现今社会,人们最困难的是摄取均衡的饮食,忙乱的生活模式加上现今的快餐文化,常常会摄 取过多的脂肪及热量。

均衡的饮食与适当的保健食品相互配合,才能达到均衡的营养。

现今时代进步,保健食品充斥市面,营养知识虽然随处可得,却也紊乱无章,消费者无所依循。 因此,拥有正确的营养保健常识与观念是非常重要的。

本书是一本符合现代人所需的保健食品实用指南,不但让读者能清楚了解保健食品定义及正确的使用观念,清楚的说明各种保健食品的功能、特性及服用注意事项,并依照各种疾病及特殊体质分别列出所适合的保健食品,内容详细且清晰易懂。

在此,必须强调的是,书中的各项建议并非用来取代主流医疗,若有任何疾病发生,依然需要依循医师叮嘱,接受治疗。

盼读者能多花一点心思照顾自己,留意日常饮食,观察身体的需要,收集正确的营养知识,多询问几位医师及营养专家建议,量身订制自己的营养计划,拥有健康的生活形态,远离慢性疾病。

<<吃对更健康>>

作者简介

陈韵帆,著名营养师,台湾荣新诊所营养师。

私立静宜大学食品营养系学士、中兴大学食品科学系生化组硕士,为台湾营养部门认证营养师、台湾营养师学会会员。

曾担任台大医院基因医学部助理研究员、媚婷峰集团副总管营养师、台湾基因公司营养基因体研究员 ,擅长临床营养咨询、食

<<吃对更健康>>

书籍目录

- PART 1 保健食品的基本常识 01 什么是保健食品?
 - · 保健食品常见的型态有哪些?
 - 02 "保健食品"和"健康食品"相同吗?
 - 03 保健食品是药品还是食品?
 - ·区分药品和保健食品的两大诀窍 04 市售的保健食品是如何分类的?
 - · 生物保健食品是什么?
 - 05 什么叫机能性保健食品?
 - 06 要怎么选购"保健食品?
 - ·选购健康食品的四大陷阱 07 买保健食品该注意些什么呢?
 - · 保健食品的好坏怎么区分和辨别?
 - 08 保健食品的标示该如何看?
 - ·影响保健食品价格的因素 09 保健食品是否都会添加防腐剂呢?
 - · 防腐剂的种类和使用量 10 保健食品该如何存放,才不易变质?

PART 2 市焦保健食品的功效 11 灵芝的功效是什么?

- ·服用灵芝的注意事项 12 食用纳豆保健食品的最佳时机?
- ·服用纳豆的注意事项 13 胶原蛋白粉、葡萄籽、月见草油和鱼油的保健功能是什么?
- 14 含 -胡萝卜素的保健食品有什么好处?
- . 其它类胡萝卜素主要家族成员各有什么功效呢?
- 15 什么是虾红素?

具有哪些功能?

16 Q10有什么功效?

适合什么人吃?

- ·Q10可以从哪里摄取到?
- 17 巴西蘑菇什么人不能吃?
- 18 酪肽是什么?

有什么用途?

- · 胜肽的用途有哪些?
- 19 喝豆浆好,还是吃大豆异黄酮好?
- 20 什么是保骨骨Osteo—plus?

它只对骨头有益吗?

· "软骨素"从哪里可以摄取?

有什么功效?

- 21 芦荟有哪些功用?
 - · 使用芦荟有什么需要注意?
- 22 乳酸菌可以帮助排便顺畅?
- 23 能增加肠内益生菌的保健食品有什么?
- 24 木糖醇除了对牙齿有益,还有什么好处?
- 25 人参皂苷对人体有什么好处?
- 26 儿茶素对人体的好处有哪些?
- 27 小球藻对人体的功效有哪些?
 - · 蓝藻、绿藻、引藻一样吗?
- 28 保健食品中的"多酚"成分有什么功效? 有哪些种类?
- 29 保健食品成分中的 "植物固醇"是什么? 对人体有什么好处?

<<吃对更健康>>

PART 3 天然保健食品的功效 30 "乳清蛋白"、"乳铁蛋白"各是什么?怎么样才能摄取到?

- 31 名列第五的健康食品燕麦 32 既便宜对抗衰老的黑豆 33 全身都可入药的丝瓜 34 中国的万寿果——木瓜 35 多吃红薯有什么好处?
- 36 乌鸡——营养价值远远高于普通鸡 37 素有"海底牛奶"之称的牡蛎 38 田鸡有什么功效 39 蜂胶——"健康保护神" 40 蜂王浆的功效有哪些?
- 41 蜂蜜是老年人、高血压和心脏病患者的最佳天然食品 42 能增加人体氧气吸收量的刺五加 43 保健功能强大的银杏叶—— 44 上古帝王独享的佳品——黑木耳 45 生活中最常见的保健食品——大蒜 46 吃鳖的好处有哪些?
- 47 皇家贵族的生 " 长不老药 " ——银耳 48 在欧美国家被誉为 " 蔬菜皇后 " 的洋葱 49 番石榴的功效有哪些?
- 50 荞麦在日本的吃法有100多种PART 4 保健食品的运用 51 为什么要吃保健食品?
 - . 几岁才开始需要吃保健食品?
 - 52 保健食品的正确使用方法 · 哪些东西不能和保健食品一起吃?
 - 53 保健食品的服用有一定的顺序吗?
 - 54 保健食品的胶囊可以剥开来吃吗?
 - 55 长期吃保健食品会不会有副作用?
 - · 吃太多保健食品会不会造成肝的负担?
 - 56 一般的保健食品生理期间可以食用吗?
 - · 轻微贫皿,哪些保健食品可以补救?
 - 57 抗氧化的保健食品有哪些?
 - 58 脸色晦暗该吃什么保健食品才有帮助呢?
 - ·缓解疲劳的保健食品 59 要让皮肤变得光亮要吃什么保健食品呢?
 - 60 保护眼睛的保健食品有哪些?
 - ·保健食品帮你消除脸上的痘痘 61 哪些保健食品对泌尿系统感染有帮助?
 - 62 对男性前列腺有益的保健食品有哪些?
- 63 哪一种保健食品可以改善便秘 · 胀气的人不适合食用"菊苣纤维" 64 改善酸性体质的保健食品有哪些?
 - 65 能增强或改善记忆的保健食品有哪些?
 - 66 有没有排毒的保健食品?
 - ·增强抵抗力的保健食品 67 哪些保健食品对预防心血管疾病有帮助?
 - · 哪些保健食品可以降低胆固醇?
 - 68 保健食品可以改善阳虚的体质吗?
 - · 使呼吸系统更健康的保健食品 69 有可以帮助减肥的保健食品吗?
 - · 靠运动减肥的人需要什么保健食品?

PART 5 特殊体质的人该怎么吃保健食品?

- 70 哪些保健食品具有稳定血糖的功能?
- 71 补充什么保健食品可以改善痛风?
- 72 适合孕妇的保健食品有哪些?
- 73 有适合小孩吃的保健食品吗?
- 74 抗忧郁的保健食品有哪些?
- 75 抗衰老的保健食品有哪些?
- 76 女性更年期适合吃什么保健食品?
- 77 吃什么保健食品可以改善肾功能?
- 78 癌症患者可以吃的保健食品有哪些?
- 79 慢性病人服用保健食品的原则有哪些?
- 80 患有"重大疾病"的病人服用保健食品的原则 81 营养不良的人该如何选择保健食品?

<<吃对更健康>>

- 82 素食者需要补充哪些保健食品呢?
- 附录 市售保健食品功效速查表

<<吃对更健康>>

章节摘录

插图:

<<吃对更健康>>

编辑推荐

《吃对更健康》是一本符合现代人所需的保健食品实用指南,不但让读者能清楚了解保健食品定义及 正确的使用观念,清楚的说明各种保健食品的功能、特性及服用注意事项,并依照各种疾病及特殊体 质分别列出所适合的保健食品,内容详细且清晰易懂。

在此,必须强调的是,书中的各项建议并非用来取代主流医疗,若有任何疾病发生,依然需要依循医师叮嘱,接受治疗。

<<吃对更健康>>

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