

<<不可不知的营养常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的营养常识>>

13位ISBN编号：9787538868128

10位ISBN编号：7538868127

出版时间：2012-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：艾齐 编

页数：326

字数：360000

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>

## <<不可不知的营养常识>>

### 内容概要

《不可不知的营养常识》深入浅出的将人体所需的蛋白质、维生素与矿物质等营养素加以详细的介绍，且囊括了所有生活中的常见食物，对它们的营养成分、营养价值和饮食宜忌给予了最直观的讲述。

《不可不知的营养常识》由艾齐主编。

## <<不可不知的营养常识>>

### 书籍目录

#### 上编 人体所需的营养素——蛋白质、维生素、矿物质

##### 第一章 蛋白质

- 一、蛋白质在人体中的作用
- 二、人体如何获取蛋白质
- 三、人体每日对蛋白质的合理摄入量
- 四、哪些人群需要补充蛋白质
- 五、哪些人群需要控制蛋白质的摄入量
- 六、人体必需氨基酸的功能及作用
  - 赖氨酸——有效调节人体代谢平衡
  - 蛋氨酸——主要防治肝脏疾病
  - 色氨酸——有效改善人体睡眠状况
  - 缬氨酸——有效调节神经系统紊乱
  - 亮氨酸——可有效治疗头晕症状
  - 异亮氨酸——可有效治疗精神障碍
  - 苏氨酸——可治疗缺铁性贫血
  - 苯丙氨酸——调理胃肠道的功能
- 七、人体一般氨基酸的功能及作用
  - 精氨酸——有效促进精子生成
  - 谷氨酸——改善儿童智力发育
  - 天门冬氨酸——肝脏的保护神
  - 组氨酸——保护幼儿正常发育
  - 甘氨酸——有效降低胆固醇浓度
  - 酪氨酸——可使头发乌黑发亮

##### 第二章 维生素

- 一、维生素的种类
- 二、维生素在人体中的作用
- 三、人体缺乏维生素时的表现
- 四、人体过量摄入维生素时的反应
- 五、如何摄取维生素
  - 服用维生素的最佳时间
  - 维生素相互搭配摄入对人体的作用
  - 如何搭配食物可避免维生素的流失
  - 如何加工食物以避免维生素的流失
- 六、脂溶性维生素的功能及作用
  - 维生素A——眼睛的保护神
  - 维生素D——促进骨骼发育
  - 维生素E——美容养颜
  - 维生素K——抗出血能手
- 七、水溶性维生素的功能及作用
  - 维生素B1——有效缓解肌肉疼痛
  - 维生素B2——营养与维护皮肤
  - 维生素B5——抗拒感冒病原体
  - 维生素B6——治疗女性生理疾病
  - 维生素B12——有效防治心脏病
  - 维生素H——维护头发健康

## <<不可不知的营养常识>>

烟酸——维护消化系统的健康

叶酸——有效预防贫血

维生素C——提高人体免疫力

### 八、其他维生素的功能及作用

维生素B13——预防肝病及细胞老化

潘氨酸——可有效戒除酒瘾

维生素F——具有减肥功效

维生素T——预防贫血症和血友病

维生素U——有效治疗各种溃疡

维生素P——可防止牙龈出血

胆碱——可健脑益智

肌醇——可降低胆固醇

必需脂肪酸——可防止动脉硬化的形成

### 第三章 矿物质

#### 一、矿物质的种类

#### 二、矿物质对人体的作用及每日合理摄入量

#### 三、如何摄取矿物质

#### 四、维生素与矿物质的相互作用

#### 五、矿物质中常量元素的功能及作用

钙——强健骨骼和牙齿

磷——保护人体组织细胞

镁——提高男性生育能力

钠——促进人体的新陈代谢

钾——心脏的保护神

氯——保持体内水分与酸碱值的平衡

硫——具有美容的作用

#### 六、矿物质中微量元素的功能及作用

锌——促进人体生殖器的发育

铁——补血能手

锰——构成人体骨骼的重要物质

铜——增强人体免疫力和生育能力

碘——保护甲状腺

铬——调节血糖值

钼——有效预防心血管疾病

钴——帮助人体制造红细胞

硒——有效预防女性更年期疾病

硅——防治心脑血管疾病

硼——强化肌肉的营养素

氟——强健牙齿

镍——降低血糖值

钒——预防糖尿病的发生

### 下编 各种食物中营养素的含量及摄入

#### 第一章 谷物类

大米

小米

黑米

薏米

<<不可不知的营养常识>>

糯米  
玉米  
青稞  
高粱  
小麦  
大麦  
荞麦  
莜麦  
燕麦

第二章 干豆类

黄豆  
黑豆  
绿豆  
红豆  
蚕豆  
芸豆  
豌豆  
豇豆  
扁豆  
刀豆  
豆芽  
豆浆  
豆腐  
臭豆腐  
豆腐乳  
腐竹

第三章 蔬菜类

白菜  
小白菜  
卷心菜  
空心菜  
菠菜  
油菜  
韭菜  
芹菜  
生菜  
蕨菜  
苦菜  
苋菜  
菜花  
茴香  
黄花菜  
马齿苋  
豆瓣菜  
山白菜  
车轱辘菜  
枸杞子

<<不可不知的营养常识>>

蒲公英

蕺菜

苏叶

香椿

茼蒿

冬葵

雪里红

荠菜

茼蒿

竹笋

芦笋

红薯

山药

芋头

荸荠

魔芋

萝卜

胡萝卜

马铃薯

莲藕

菱角

百合

小根蒜

茭白

食用仙人掌

发菜

洋葱

莼菜

地耳

黄瓜

冬瓜

南瓜

丝瓜

苦瓜

葫芦

茄子

西红柿

第四章 食用菌类

香菇

蘑菇

金针菇

猴头菇

黑木耳

银耳

第五章 海藻类

海藻

海带

<<不可不知的营养常识>>

紫菜

龙须菜

第六章 水果类

甜瓜

西瓜

木瓜

哈密瓜

苹果

芒果

沙果

葡萄

荔枝

枇杷

石榴

菠萝

香蕉

樱桃

山楂

杨梅

青梅

椰子

李子

柿

甘蔗

桑葚

柠檬

橄榄

草莓

榴莲

桂圆

猕猴桃

火龙果

无花果

薛荔果

罗汉果

桃

杨桃

梨

刺梨

橘

金橘

杏

柑

橙

柚

大枣

第七章 坚果类

<<不可不知的营养常识>>

栗子  
松子  
莲子  
榛子  
核桃  
腰果  
花生  
白果  
葵花子  
西瓜子  
南瓜子  
芝麻

第八章 畜肉类

猪肉  
牛肉  
马肉  
羊肉  
驴肉  
兔肉  
狗肉

第九章 禽肉类

鸡肉  
鸭肉  
鹅肉  
鸽肉  
鹌鹑肉  
麻雀肉

第七章 蛋乳类

鸡蛋  
鸭蛋  
鹅蛋  
鹌鹑蛋  
鸽子蛋  
牛奶  
酸奶  
羊奶  
蜂蜜

第十一章 淡水鱼类

草鱼  
鲢鱼  
鲤鱼  
鲫鱼  
鳊鱼  
鲇鱼  
鳊鱼  
鳊鱼  
鳊鱼



<<不可不知的营养常识>>

黑鱼

鲑鱼

武昌鱼

河豚

第十二章 海鱼类

平鱼

黄鱼

带鱼

鳗鱼

鲍鱼

银鱼

鱿鱼

八带鱼

鲨鱼

鲱鱼

金枪鱼

海参

海蜇

第十三章 贝虾蟹类

海螺

牡蛎

蛤蜊

蟹

虾

甲鱼

龟

蚌

蚶

第十四章 调味品类

各种食用油

盐

酱油

醋

大葱

姜

大蒜

食糖

味精

大料

辣椒

香菜

胡椒

茴香

花椒

芥末粉

## <<不可不知的营养常识>>

### 章节摘录

版权页：插图： 维生素H——维护头发健康 维生素H又叫生物素、辅酶R。

维生素H属于B族维生素，它是合成维生素C的必要物质，也是参与蛋白质和脂肪正常代谢不可或缺的物质。

它可将食物有效转化为人体所需的能量，对脱发、白发有治疗功效。

维生素H对人体的作用 维生素H对人体的主要作用就是维护头发健康。

它不但对防止脱发有功效，还能预防年轻人的“少白头”。

维生素H是合成维生素C的必要物质，可改善胰岛素和血糖的调节功能。

由于维生素H参与脂肪代谢，因此有减肥功效，同时对忧郁、失眠症也有一定的疗效。

可有效缓解肌肉疼痛，对某些与肌肉有关的疾病有一定的治疗作用。

可抗拒肠道内的念珠菌。

可促进汗腺、神经组织及骨骼的发育，维护男性性腺的正常功能。

对湿疹、皮炎等也有辅助治疗的作用。

维生素H缺乏的表现 由于人体肠道微生物可以自动合成维生素H，因此，正常人缺乏它的可能性很小。

通常只有那些喜欢长期吃生鸡蛋、胃肠道吸收不好、服用某些对维生素H有抵抗作用的药物（如苯巴比妥、苯妥英等）的人，才容易产生维生素H缺乏。

维生素H缺乏现象，一般来说常见于孕妇和儿童人群中。

缺乏者的具体表现为毛发变细、缺乏光泽，皮肤呈鳞片状和起红色皮疹。

严重者的皮疹还会长到眼睛、鼻子和嘴的周围：大多数患者会有精神抑郁、嗜睡、出现幻觉等精神系统综合征。

哪些人需要补充维生素H 经常服用抗生素或磺胺药剂的人。

因为常服用这些药剂，会使肠内细菌的繁殖受到阻碍，从而出现维生素H缺乏症。

因此这类人应注意补充，具体摄入量须遵医嘱。

孕妇。

由于怀孕期间维生素H会大量流失，因此应在医师的指导下服用与维生素H相关的补品，同时还要注意调节饮食。

只有这样才不会对胎儿的发育造成不良影响。

常患皮肤炎或湿疹的患者。

于维生素H可以促进皮肤健康，因此，患此种疾病的人可适量补充。

有“少白头”倾向者。

由于维生素H能预防及治疗白发，因此可在医师的指导下进行补充。

头发稀疏者。

充足的维生素H可维护头发与皮肤健康，并能预防头发脱落。

具体补充量可遵医嘱。

素食者。

虽然维生素H可由肠道中的细菌合成，但素食者的饮食可能会抑制肠道细菌生长，进而降低对维生素H的吸收。

因此须按医嘱进行补充。

哪些食物富含维生素H 几乎所有的食品都含有维生素H，并且维生素H也可在人体内自行合成，因此，一般情况下，不需要特意补充。

但出于日常保健的需要，也可以注意从食物中摄取。

各种动物性食品、农作物、蔬菜、水果等中都含有丰富的维生素。

食用宜忌 如果能将维生素H和维生素A、维生素B2、维生素B6、烟酸同时摄取，效果会更好。

应特别注意的是。

生蛋清、磺胺、雌激素、酒精等都会对维生素H产生一定的破坏作用。



## <<不可不知的营养常识>>

### 编辑推荐

《不可不知的营养常识(健康身体首先在于营养)》是为普通大众所写的书。  
健康身体首先在于营养。  
因此，营养知识是关注身体健康人士的必学。  
科学合理的营养摄入，能使你的身体每一天都充满活力！

<<不可不知的营养常识>>

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>