

<<健康营养素>>

图书基本信息

书名：<<健康营养素>>

13位ISBN编号：9787122011695

10位ISBN编号：7122011690

出版时间：2008-1

出版时间：化学工业出版社

作者：《家庭健康坊》编委会

页数：142

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>

<<健康营养素>>

前言

营养素是维持机体健康以及提供生长、发育和劳动所需的各种食品中所含有的营养成分。主要包括蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素、无机质、水和纤维素，称为七大类基本营养素。当然，营养素还包括钙、磷、镁、钾、钠、铁、碘、锌、铜、硒、铬、锰、氟、钴、钼等矿物质和微量元素，以及生物素和叶酸都算是营养素的范畴。

在营养学领域，人们将食物中各种营养素的含量及其被机体消化、吸收利用程度高低的相对指标称作为营养价值。

特别是在人们的饮食文化生活中，“食品的营养价值”是常被人们谈论的内容。

一种食品，如果富含某一种或某几种营养素，且易被消化、吸收利用，那么这种食品就具有较高的营养价值。

营养素的功能可以分为三点：维持身体的构成；补充能量；对机体的功能和行为给予保证和调节。

碳水化合物、脂质、蛋白质是补给能量的成分，所以有人称其为热量素。

同样的，相对应的蛋白质、维生素、无机质三种物质又有保证素之称。

其中，蛋白质是既被称作为热量素，又被称作为保证素的化合物。

食品中的营养素，尤其是维生素、矿物质和氨基酸不仅仅能防治营养缺乏病，而且是预防疾病促进健康的重要物质。

本书通过阐述各类营养素的功能、来源和在食物中的含量，告诉人们要注意合理的膳食构成和正确的饮食习惯，以达到合理的营养，保证健康的身体。

同时由于不同年龄阶段对各种营养素有不同需求，本书还介绍了不同年龄阶段需要的适宜食物、营养食谱以及饮食营养的误区和禁忌等。

由于本人的学识水平有限，疏漏不妥之处在所难免，肯请广大专家和读者批评指正。

《家庭健康坊》编委会 2007年10月

<<健康营养素>>

内容概要

人类的健康是一个全面的概念，它不仅包括没有疾病的存在、具有良好的工作状态以及长寿等；而且包括有一个完整的身心状态和具备对环境的适应能力。

为了达到健康的目的，人们需要树立一个健康饮食的正确观念。

《健康营养素》详细阐述了各类营养物质的功能、来源、在食物中的含量等，以及不同人群对各种营养素的需求。

简洁、明了、实用，可供广大群众参考阅读。

<<健康营养素>>

书籍目录

营养物质蛋白质（没有蛋白质就没有生命）脂肪（构成组织、细胞）糖类（供给热能、保肝解毒）水（参与代谢、调节体温）钙（构成组织成分、帮助血液凝固）磷（构成组织、参与能量代谢）镁（对心血管、内分泌影响大）钾（维持心肌、神经、肌肉功能）钠（维持血压、调节水分）铁（增强免疫功能）碘（增强机能、促进智力）锌（促进食欲、保护视力）铜（维护骨骼、血管、皮肤）硒（抗氧化作用、保护心血管）铬（预防心血管疾病）锰（参与机体的物质代谢）氟（预防龋齿、坚硬骨质）钴（促进造血、与甲状腺肿有关）钼（构成酶的成分、保护心脏）无机盐和微量元素（调节生理功能）维生素（增强抵抗力、提高劳动力）维生素A（抗癌作用、保护视力）维生素B1（增进食欲、维持消化功能）维生素B2（促进生长发育、保护眼睛）维生素B6（有利于红细胞和血色素形成）维生素B12（抗脂肪肝的作用）维生素C（预防坏血病、抗癌作用）维生素D（促进钙、磷吸收）维生素E（促进生育、抗衰老作用）维生素K（促进凝血、促进骨化）维生素PP（扩张小血管、降低胆固醇）生物素（酶的辅因子、脂肪酸的合成）叶酸（造血功能）营养饮食婴儿的营养饮食（蛋白质、脂肪、糖、钙、维生素A、维生素B、维生素C）儿童的营养饮食（热能、无机盐、维生素）孕妇的营养饮食（矿物质、维生素、蛋白质、钙）成年人营养饮食（热能、蛋白质、脂肪、维生素、水分）老年人营养饮食（蛋白质、维生素、铁、钙、水）

<<健康营养素>>

章节摘录

人由幼年、青年、中年逐步进入老年以致死亡，这是机体发展的必然规律。防止或延缓衰老，以求得健康长寿，是人类自古以来向往的美好愿望，也是50岁以上人的一桩心事。众所周知，人在50~60岁后生理机能衰退，代谢变慢，腺体分泌减少，肌肉活动和抵抗力下降，身体则会逐渐出现某些衰退现象。

当然，机体衰老出现早晚及表现程度受各种因素影响，其中饮食营养是很重要的因素，饮食的质与量影响身体生长发育，也必然影响人体的衰老和寿命，如高脂饮食促进心血管病变及高血压病的发生。

因老年人的生理特点，对饮食与营养有特殊的要求，通过对营养方面的特殊控制，可防止过早衰老，减少老年疾病，维护健康，保持良好的体力与充沛精力，安度晚年。

但不能理解为营养是防衰老的唯一因素。

由于老年人的生理变化特点，对于营养素的要求与成年期大不相同，因此，必须供给符合老人生理状况的各种营养素。

由于老年人基础代谢降低，且活动量日益减少、脂肪性组织增加，因而对能量的需要比成人少。60岁以上的老年人，对总热量的供给可减少15%~30%，每天大约有6270~8360千焦热量就足够了，“有钱难买老来瘦”是说老年人要保持健康结实，不要过于肥胖。

肥胖主要是：（1）老年人摄入热能过多，转成脂肪存于体内；（2）肥胖易导致患动脉硬化和糖尿病等，以至于影响寿命。

如果体重超重，就应减少一些高热量的食品，如肥肉、米饭、糖、面食、油炸食品等。

50岁以上的老人，常常头发脱落，指甲断裂，肌肉松弛，额上出现皱纹，衰老逐渐明显，许多人认为这是老年人的必然现象。

其实不然，这主要是因为蛋白质摄入量不足的缘故。

因为头发、指甲、肌肉都由蛋白质构成，要维持他们的弹性和光泽，必须供给适量的蛋白质，一般认为，优良蛋白质应占蛋白质总量的50%左右。

虽然老年人体内代谢过程以分解代谢为主，所需要蛋白质较多，但在“量”的方面也不应过多。

这是因老年人消化能力弱，肾脏功能减退，而且还可能增加体内胆固醇的合成。

那么每天需要多少蛋白质呢？

一般说，50岁以上的老年人需要的蛋白质，可按每天每千克体重1—1.2克供给，如果低于0.7克/（天·千克）就会发生入不敷出的情况。

如果注意高蛋白摄取，则老年人也可以精神奕奕，红光满面。

供给食品应以鱼、瘦肉、蛋、奶类、大豆或豆制品为主的优质蛋白质，否则，不能满足老年人的生理需要。

脂肪供给的热量比蛋白质和糖类高1倍以上，过多的脂肪会沉积在体内使人体发胖，而且不利于心血管和肝脏。

由于老年人对脂肪的消化吸收能力减退，因此要少吃脂肪多的食物，特别是要少食动物性脂肪。

当然，控制脂肪也不必过严，因为如果食品中脂肪过少，则一方面会影响营养素之间的适宜比例（一般膳食中的脂肪占总热量的20%-25%）；另一方面会影响脂溶性维生素的吸收。

50岁以上的老年人，每日维生素的需要量和成年人差不多。

但由于老年人对热量需要较少，因此，维生素B1、维生素B₂、尼克酸需要量可适当降低。

但维生素D对老年人却非常重要，供给适当的维生素D₃能促使钙质很好地吸收，从而避免老年人过早地脱落牙齿。

根据美国调查，75岁以上的老年人多数需补充一些维生素，老年妇女应比正常需要量多供给18%~20%，这就需要在膳食供应上多给些蔬菜和水果。

维生素C对老年人更为重要，因为它能降低血中胆固醇，防止老年人血管硬化，增强老年人的抵抗力，延缓衰老过程。

其它如维生素B1、维生素E也应充分供应。

<<健康营养素>>

因此，老年人应多食些绿叶蔬菜、西红柿、鲜枣、橘子等。

老年人缺钙，容易患骨质疏松症，引起腰痛、驼背、内分泌障碍、甲状腺肿、失眠等，因此要供给足够的钙，可吃牛奶、豆制品、虾皮、海带等食物。

另外，老年人循环系统机能较差，体内细胞中血流速度和血流量都降低，造血机能衰退，血中血红蛋白量减少，易出现贫血，故应多供给铁，含铁丰富的有绿叶蔬菜、海带、木耳等食品。

此外，还应特别注意低盐，以防高血压病发生。

由于老年人直肠、结肠萎缩，排便能力差，再加肠道中黏膜分泌减少，容易便秘，应该适当增加饮水。

老年人每天可以饮水2000毫升左右，并且吃些粥和汤，可以满足水分的供应。

水分太多也不好，会增加心、肾的负担。

老年人牙齿脱落，舌上味蕾萎缩，喜欢吃味浓和枯焦的食品，而这些食品不易消化，应加以节制。

老年人体内糖源储备较少，易感饥饿，故在睡前和起床后，或两餐之间要增添一次点心。

总之，老年人要健康长寿，除注意饮食营养外，还应适当地参加力所能及的轻体力劳动，坚持适度的体育锻炼，认真地做好自我心身调节，适当辅助以中药抗衰老药物，这是通向健康长寿的成功之道。

正如古语所说：“盈虚之期，不尽在天养怡之福，可以永年。”

<<健康营养素>>

编辑推荐

人类的健康是一个全面的概念，它不仅包括没有疾病的存在、具有良好的工作状态以及长寿等；而且包括有一个完整的身心状态和具备对环境的适应能力。

《健康营养素》通过阐述各类营养素的功能、来源和在食物中的含量，告诉人们要注意合理的膳食构成和正确的饮食习惯，以达到合理的营养，保证健康的身体。书中同时还介绍了不同年龄阶段需要的适宜食物、营养食谱以及饮食营养的误区和禁忌等。

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>