

<<营养圣经>>

图书基本信息

书名：<<营养圣经>>

13位ISBN编号：9787505718128

10位ISBN编号：7505718126

出版时间：2002-06

出版时间：中国友谊出版公司

作者：帕特里克·霍尔福德

页数：379

字数：397000

译者：徐玲

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>

<<营养圣经>>

内容概要

在人类健康保护的历程中，“最佳营养”概念的提出堪称是一次划时代的革命。

它意味着为你提供最佳的营养摄入方案，从而保证你的身体尽可能的健康。

“最佳营养学”创始人帕特里克·霍尔福德亲笔撰著的本书不仅阐明了最佳营养学的原理，重新定义了一整套有关健康、保健、药物治疗以及最佳饮食的基本概念，更通过专为读者设计的多方面的健康营养的观念应用于实际生活之中，使你切身感受到，健康不仅意味着没有疼痛和紧张的情绪，它还是一种生活的喜悦，一种对拥有健康躯体，享受世界上无尽可能快乐的感激。

<<营养圣经>>

作者简介

霍尔福德在英国，Patrick Holford（帕特里克·霍尔福德）是营养、饮食、健康总是的代言人和引导者。他于1984年创立了Institute for Optimum Nutrition（最佳营养协会）。他环游世界，为公众和健康专家做广泛的演讲。十年来，他写了20多本有关健康和营养方面的书籍，销售到世

<<营养圣经>>

书籍目录

前言致谢缩略语和计量单位换算.第一部分：什么是最佳营养？

1.健康百分百 2.定义最佳营养学 3.从猿到人——营养学与进化 4.独一无二的你 5.协同作用——整体合作效果更佳 6.抗营养物质——躲避维生素强盗第二部分：理想饮食详解 7.平衡饮食之谜 8.蛋白质之争 9.生命中的脂肪 10.糖分——甜蜜的真相 11.维生素丑闻 12.健康基本元素完全手册. 13.抗氧化剂——预防的力量 14.天然食物——植物化学革命 15.食物组合——现实与误区第三部分：奇妙的内部世界 16.饮食造就人本身 17.改善你的消化 18.健康心脏秘诀第四部分：最佳营养受益无穷第五部分：老少咸宜的营养学第六部分：个人营养方案第七部分：营养学疗法完全档案第八部分：营养物质完全档案第九部分：食物档案

<<营养圣经>>

章节摘录

维生素A 这种维生素对生育非常重要，同时它还有助于维持身体内部和外部皮肤的上皮组织，如肺部、胃肠道、子宫等处皮肤的上皮组织。

-胡萝卜素是维生素A最活跃的前体。

大剂量服用维生素A可能会引起中毒，但是大剂量服用 -胡萝卜素则不会出现这种问题。

维生素A有助于预防癌症，还可以用于癌症前期的治疗。

例如， -胡萝卜素摄入量较低的人患肺癌的几率比常人要高30%-220%。

维生素A的最佳摄入量至少要达到推荐日摄食量的2倍。

如果更多可能会给带来更多的裨益。

维生素B合成物 这组维生素包括8种必需的营养物质。

除非你摄取大量的精制碳水化合物，否则维生素B1（硫胺）的需要量一般不会超过推荐日摄食量的11倍。

一项针对1009名牙医和他们的妻子进行的调查表明，最健康的人每天平均摄入9毫克的硫胺。

经常进行体育锻炼的人对维生素B2（核黄素）的需要量会很大。

至今还没有证据表明需要建议人们摄入超过推荐日摄食量2倍的核黄素。

众所周知，维生素B3（烟酸）可以去除无用的胆固醇，但是如果大剂量服用，可能会引起血管扩张和面色潮红的反应。

一项研究显示，最健康的人每天摄入115毫克的维生素B3，这个数量是推荐日摄食量的9倍。

维生素B6（吡哆醇）是B族维生素中另外一种服用剂量超过推荐日摄食量10倍时，会对身体产生较大裨益的营养物质。

它是蛋白质利用过程中必不可少的营养物质，对很多症状都有一定的功效，如经前综合症（PMS）、腕管综合症（一种影响手腕神经功能的扭伤）以及心血管疾病。

现在，叶酸被公认为对预防妊娠期的神经管缺陷有至关重要的作用。

英国政府推荐孕期妇女每天补充400微克的叶酸，而最佳摄入量，特别是对年老者而言，可能会更高。

但是，有一点必须注意：叶酸的补充摄入可能会掩盖维生素B12缺乏贫血症。

因此，最好在额外补充叶酸的同时，补充维生素B12。

维生素C 这种维生素对于强健免疫系统、促进胶原质和骨骼的生长以及能量的制造都很有必要，还可以作为抗氧化剂。

对1038名医生和他们的妻子进行的调查表明，每天摄入410毫克维生素C的研究对象生病或患变性疾病的迹象最少。

这样的摄入量相当于推荐日摄食量的10倍，它更接近我们的原始祖先的摄入量。

大量的试验表明在大量摄入维生素C的人群中，患癌症的风险更低。

维生素C状态和骨质密度从35岁起开始衰减。

很多试验表明维生素C与骨质密度的改善，以及保持身体对铁元素的吸收密切相关，从而使我们有理由在年龄增大时增加维生素C的摄入量。

维生素C帮助人体抵抗各种癌症、心血管疾病以及普通的感冒伤风病的作用只有在每天的摄入量超过400-1000毫克以上时才会明显表现出来。

在美国，由安斯特罗姆（Enstrom）医生以及鲍林（Pauling）医生主持分析的大型调查表明，在补充摄入维生素E和维生素C的研究对象中，其总体死亡率以及患癌症和心血管疾病的死亡率有显著下降。

由于1000毫克的维生素C相当于22个橙子，因此补充摄入维生素C是很重要的。

维生素C的推荐日摄食量只有60毫克，即相当于每天一个橙子。

维生素E 维生素E是最为重要的抗氧化剂之一，它有助于身体合理地利用氧气。

许多研究都表明缺乏维生素E可能导致较高的癌症发病率。

实验表明补充摄入这种维生素有助于增强老年人的免疫力并降低感染的发病率，还可以将患白内障的风险降低50%。

尽管其重要性已得到证实，但是英国并未对维生素E制定推荐日摄食量。

<<营养圣经>>

而预计的推荐摄入量是根据含维生素E的多不饱和脂肪的推荐摄入量制定的。
维生素E的最佳摄入量是推荐摄入量的一百倍，50岁以上的老年人则需要加倍补充。

.....

<<营养圣经>>

媒体关注与评论

书评.

<<营养圣经>>

编辑推荐

如果你介意自己的健康，不要错过这《营养圣经》(最佳营养学实用指南最新修订版)！

<<营养圣经>>

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>