

<<营养平衡决定健康>>

图书基本信息

书名：<<营养平衡决定健康>>

13位ISBN编号：9787506298681

10位ISBN编号：7506298686

出版时间：2008-9

出版公司：世界图书出版公司

作者：李加木

页数：241

字数：350000

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>

## <<营养平衡决定健康>>

### 前言

为什么要写这本书呢？

当我看到身边的许多朋友、亲戚、同事和同学，其中有医师、药师、领导、工人、农民、学生，他们之中有的因肝炎、肝硬化而去世，有的因胃溃疡穿孔出血做了手术而导致身体一直不好，有的因患胰腺癌、肝癌而与世长辞，有的患高血压而长期依靠吃药来维持健康，有的患心肌梗死而突然辞世了，有的患脑卒中半身不遂正在承受痛苦的煎熬，还有得了心理疾病的年轻朋友，我会很注意观察、了解、询问他们平时的生活与膳食营养情况，结果发现他们的膳食营养都存在不同程度的不平衡情况。当然我并不是说他们所患的病都是由于营养不平衡引起的，但有一点可以肯定，膳食营养不平衡对于疾病的治疗、康复没有任何帮助。

于是我有了想比较系统地阐述一下“营养平衡与健康”的愿望，写出来告诉更多的朋友，通过营养平衡方案，使健康者更健康，有病者配合治疗早日恢复健康。

朋友，不管你是什么职业，做什么工作，你对健康、亚健康与疾病，都会有不同的感受。

健康的你会觉得精神饱满，充满活力，记忆力强，注意力集中，思维敏捷，判断准确，决策果断，步履轻盈，不知疲倦，精力充沛，性生活甜蜜，抗病能力强，不易生病，情绪稳定，心态平和，体力、智力都处于最佳状态。

这些状态是你身体处在健康区的自然表现。

在健康区中，你的头发浓密、柔顺而有光泽，皮肤细腻而有弹性，身材和体重相对标准，意志坚强，情绪稳定，吃得香，睡得香，没有不适，头脑和身体协调得天衣无缝，这种状态就是幸福。

人们都希望长期拥有健康，有了健康就有了一切，所以健康是最宝贵的。

我们知道健康的80%是由一日三餐营养平衡来决定的，要达到和维持最佳状态，最重要的是必须依靠膳食的营养平衡为机体内的内分泌系统、神经系统、造血系统、心血管系统、消化系统、泌尿生殖系统、运动系统的细胞提供全面足量均衡的营养。

因为平衡的营养才能满足和维持机体神经传导中信息物质的生成和分泌的平衡，内分泌激素和花生酸类激素生成与分泌的平衡，生物化学的转化和代谢的平衡，酶抑和酶促的平衡，吸收和排泄的。

## <<营养平衡决定健康>>

### 内容概要

21世纪，一场厨房里的“绿色革命”悄然袭来，人们把“美食养身”和“防病治病”两者相互结合，融为一体，能补能治，将目光定格在“健康营养食疗”，掌握营养平衡方案，吃出健康，益寿延年。

我国自古就有“寓医于食”、“医食同源”之说，保健养身须趁早，依据情况选食疗，若问食疗之根本，“平衡膳食营养”最重要。

所以，懂得各种食物的性味功能，并学会因时、因地、因人制宜配餐，对健康大有裨益。

## <<营养平衡决定健康>>

### 书籍目录

第一章 碳水化合物平衡与健康第二章 蛋白质平衡与健康第三章 脂肪平衡与健康第四章 维生素平衡与健康第五章 矿物质平衡与健康第六章 高半胱氨酸与健康第七章 几种重要的杂类食物与健康第八章 酸平衡与健康第九章 烟、酒、茶、咖啡与健康第十章 健康饮食新概念第十一章 自由基与健康第十二章 营养平衡与免疫第十三章 营养平衡与内分泌健康第十四章 营养平衡与防癌、抗癌第十五章 营养平衡与长寿第十六章 营养平衡与减肥第十七章 营养平衡与心理健康第十八章 营养平衡与生育第十九章 营养平衡与儿童智力发育第二十章 营养平衡与疾病第二十一章 营养平衡与中医“五行”第二十二章 营养增补方案附录 营养缺乏相关症状调查分析与对策 1.饮食分析调查卷 2.饮食分析结果与对策 3.营养保健食疗歌

## <<营养平衡决定健康>>

### 章节摘录

锌与健康锌参与蛋白质、脂肪、核酸、糖原的合成与代谢。

锌的主要作用是保护和修复DNA、RNA，是蛋白质合成和胶原蛋白合成以及增强免疫系统和伤口愈合所需要的。

锌对维持前列腺功能和生殖器官的生长发育很重要，还能防止粉刺和调节脂腺的活动。

锌能维持味觉与嗅觉的灵敏度，保护肝免受化学物质的损害，并对骨的形成至关重要。

锌还是胰岛素和许多重要酶的构成成分，如抗氧化酶SOD（超氧化物歧化酶），有一种锌叫做蛋氨酸锌，发现有与维生素E、维生素C和β-胡萝卜素相媲美的抗氧化能力，有助于抵抗和防止其他形式自由基的形成。

已知将近200种酶与锌有关，碳酸酐酶是与锌有关的重要酶之一，它分布在红细胞、肺血管、肾小管、肾黏膜等处，在红细胞和肺中的功能是维持酸碱平衡，还能有效地从组织中将二氧化碳通过肺排出。

其在肾脏参与泌氢、泌氨，在胃黏膜细胞参与泌酸的重要过程，所以锌的功能是多方面的。

锌与铜的作用不同，锌是构成抗氧化酶的成分，而铜是氧化酶的成分，它们相互抵抗、相互独立而维持一种动态平衡。

人体内生化代谢过程应该保持在一种健康的生物化学反应速度。

故铜过多就显得锌缺乏，锌过多就显得铜不足。

锌在人体内的分布人体含有1.5~2.5克锌，其中70%集中于骨骼、皮肤、头发、前列腺、睾丸，以单位重量含锌计算，视网膜、脉络膜、前列腺中含量最高，其次为骨骼、皮肤、肝、肾、胰、心、脑、肾上腺等组织细胞或器官。

锌在血液红细胞中占75%—85%，白细胞和血小板中占3%，其余则含于血清中。

锌缺乏症 消化方面唾液蛋白中含有锌，对味觉和食欲起促进作用。

锌缺乏时，味觉不敏感、嗅觉异常、食欲不振、面色苍白、反复发生口腔溃疡或脂肪泻或厌食症。

皮肤方面指甲白斑，伤口愈合缓慢，毛发稀疏脱落，痤疮，皮炎和伸张纹等。

## <<营养平衡决定健康>>

### 编辑推荐

《营养平衡决定健康》由世界图书出版公司出版。

<<营养平衡决定健康>>

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>