

图书基本信息

书名：<<维生素、矿物质、胆固醇、膳食纤维必知常识掌中查>>

13位ISBN编号：9787510116087

10位ISBN编号：7510116082

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：郑育龙

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>

内容概要

《维生素、矿物质、胆固醇、膳食纤维必知常识掌中查》全方位解密人体对维生素、矿物质、胆固醇、膳食纤维等常见营养元素的需求，提醒您在哪些情况下需要注意对营养元素的补充或减少摄入。同时，《维生素、矿物质、胆固醇、膳食纤维必知常识掌中查》收录了常见的各种食材，利用表格对食材的重要营养成分进行分析展示，让您对食材含高蛋白或高脂肪、高胆固醇等属性一目了然。只有选对适合自己的食材，身体才能更健康。

作者简介

郑育龙，国家一级营养师健康管理师，国际东方营养药膳学会常务理事，中国营养学会会员，青岛科学技术协会营养专家，百度学术委员会委员，新浪微博名人堂知名营养师，健康传播风尚人物。

书籍目录

第一章营养素知多少 了解维生素 维生素的功用 维生素的特性 维生素的分类 关于矿物质 矿物质的分类 矿物质的功用 认识胆固醇 胆固醇的来源 胆固醇的种类和功效 人体每日摄取多少胆固醇合适 控制胆固醇摄入量的吃法 熟悉膳食纤维, 膳食纤维的分类 人体每日需要多少膳食纤维 膳食纤维摄入不足与摄入过多同样有害 专题不可不知的营养观念 第二章速查人体必需的13种维生素 13种维生素功能一览 维生素A 维生素A的功能和作用 富含维生素A的10大食材 摄取维生素A的最佳方式 体内缺乏维生素A身体可能会出现哪些症状 有以下情况要注意 维生素B1 维生素B1的功能和作用 富含维生素B1的10大食材 摄取维生素B1的最佳方式 体内缺乏维生素B1身体可能会出现哪些症状 有以下情况要注意 维生素B2 维生素B2的功能和作用 富含维生素B2的10大食材 摄取维生素B3的最佳方式 体内缺乏维生素B2身体可能会出现哪些症状 有以下情况要注意 第三章速查人体所需的18种矿物质 第四章速查常见食物中胆固醇含量 第五章速查常见食物中膳食纤维含量

章节摘录

版权页：插图：锌在人体内的含量以及每天所需的摄入量都很少，但对机体的性发育、性功能、生殖细胞的生成却能起到举足轻重的作用。

锌的功能和作用 锌对人体生理功能的贡献没有其他任何一种微量元素可与之媲美，也没有一种维生素能与之匹敌。

从生殖细胞到生长激素，从大脑发育到记忆思维，从人体的第一防线——皮肤到免疫功能，很多方面都不可缺少锌。

锌是合成DNA和蛋白质以及参与细胞及组织代谢有关的200种以上酶的重要成分，是构成核酸和蛋白质所必需的营养素，也是人脑中含量最高的一种金属离子，在与记忆力、情绪及语言相关的大脑皮层边缘部海马区中的浓度较高，能很好的保护脑内酶系统，对大脑的中枢神经系统发育具有重要的影响。

锌对于对抗细菌感染有一定功效，能帮助皮肤细胞再生；而当体内有异物入侵时，锌及含有锌的酶也会协力制造新的免疫细胞来对抗异物。

摄取锌的最佳方式 动物性食物中含锌量较高，也易于被人体吸收，比如动物肝脏等就是补锌佳品。

植物中所含有的膳食纤维和植酸影响人体对锌的吸收，因此想补锌的人就不宜只吃素了。

有关资料显示，一个中等大小的生蚝所提供的锌就能满足一个成年人一天中对锌的需求。

体内缺乏锌身体可能会出现哪些症状 食欲不振 感觉迟钝 免疫力下降 异食癖 性发育障碍、性功能低下 伤口愈合的速度变慢 骨骼生长的速度变缓 皮肤粗糙、毛发稀少。

编辑推荐

《维生素、矿物质、胆固醇、膳食纤维必知常识掌中查》充分展示食材的“个性”，曝光含高胆固醇食物，提醒读者根据自身需要选取合适食材，以拥有健康身体。且表格形式简明扼要，方便您随时查用。

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>