

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

图书基本信息

书名：<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

13位ISBN编号：9787530869963

10位ISBN编号：7530869965

出版时间：2013-1

出版时间：中国保健协会 天津科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：中国保健协会 编

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>

前言

当“营养”成为流行词汇后，关于营养饮食的各种主张也迅速流行开来。

到底什么才是营养呢？

营养是机体得以存在的前提，甚至可以说是生命本身，它决定了我们的健康状况。

蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水等各种营养素既是生命活动的能量，又是内脏、肌肉、骨骼，甚至头发、指甲等的组成成分。

如果将人体比做汽车，那么各种营养素则不仅是汽油，更是汽车本身。

有关研究证明，在没有任何营养素（包括水）摄入的情况下，人的生命通常能维持三四天。

食物是营养的载体，是影响健康最重要的因素之一。

祖国医学经典《黄帝内经》就写道：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之以补益精气。

”但在日常生活中，我们选择食物常常受到个人喜好、营养知识、经济状况、宗教信仰、风俗习惯等因素的影响，并不能完全顾及营养健康的需求。

那么，究竟应该怎样吃才算营养健康呢？

首先，我们需要了解常见的各种食物都含有哪些营养成分。

只有掌握了这些基本知识，接下来才能按需调配自己和家人的饮食。

其次，我们要知道，营养饮食是个颇具个性化的问题。

由于存在性别、年龄、生理状态等差异，所以不同人群的营养需求并不相同。

例如，青少年儿童处于生长发育期，就要保证饮食营养的全面，但老年人就需要较严格地控制日常饮食中的脂肪摄入量，以防血脂过高。

从现代营养学和医学的角度来看，只有饮食搭配得当才能满足身体的营养需求，达到强身健体的目的；反之，则很容易导致身体不适等后果的出现。

此外，我们还应认识到，服用营养素制剂或吃药并不是保持身体健康的最好方法。

国外研究表明，服用调节身体不适的药物，如抗炎、抗抑郁、镇静药物等，会使人体进一步消耗营养储备，加速身体的衰退过程。

相反，食物中的营养在防治疾病方面的功效并不亚于药物。

例如，维生素C对坏血病、维生素B1对脚气病都是有效的治疗方法。

在我国，食疗法盛行了数千年，历代医家为我们留下了宝贵的经验，只要我们多加学习，并在平时注意饮食营养与健康，就能大大减少生病的概率。

为了让您了解营养饮食、强身健体的诀窍，编者精心编写了这套《家庭营养圣经》。

这套书用通俗易懂的语言介绍了营养学的基础知识，还针对不同人群的营养需求给出了相应的饮食建议，并介绍了多种常见疾病的食疗方案，同时整理和收录了百余种常见食物的营养档案，编者相信每一位读者朋友都能从中找到最适合自己的营养方案。

大家只要以这些正确的营养知识为基础，合理安排自己的饮食，辅以锻炼，就一定能让身体“坚不可摧”。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

内容概要

《礼品装家庭必读书:家庭营养圣经(套装共6册)》用通俗易懂的语言介绍了营养学的基础知识，还针对不同人群的营养需求给出了相应的饮食建议，并介绍了多种常见疾病的食疗方案，同时整理和收录了百余种常见食物的营养档案，编者相信每一位读者朋友都能从中找到最适合自己的营养方案。

作者简介

中国保健协会是由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

书籍目录

《礼品装家庭必读书：家庭营养圣经01》目录：第壹篇：均衡营养才能拥有健康 / 1 01 我们面临的健康困境 / 3 02 摆脱健康困境，定义最佳营养需求 / 11 03 盘点人体必需营养素 第贰篇：制订最适合你的营养方案 / 109 01 选择最佳的饮食方式 / 111 02 不同生理阶段的营养需求 / 149 03 为增强体质制订的营养方案 / 199 04 为提升器官机能拟定的营养标准 / 223 05 为改善皮肤状态确定的营养方案 / 275 06 为调节心理不适寻求的营养补充法 / 295 07 为不良生活方式者推出的营养计划 / 313 第叁篇：营养治病完全档案 / 333 01 亚健康的营养治疗 / 335 02 常见病的营养治疗 03 皮肤病、癌症的营养治疗 / 411 第肆篇：走进天然营养宝库 / 443 01 谷物、豆类的营养素与饮食健康 / 445 02 蔬菜的营养素与饮食健康 03 干鲜果品的营养素与饮食健康 / 555 04 肉禽蛋及乳制品的营养素与饮食健康 / 611 05 水产品的营养素与饮食健康 / 645 《礼品装家庭必读书：家庭营养圣经02》 《礼品装家庭必读书：家庭营养圣经03》 《礼品装家庭必读书：家庭营养圣经04》 《礼品装家庭必读书：家庭营养圣经05》 《礼品装家庭必读书：家庭营养圣经06》

章节摘录

版权页：插图：反式脂肪酸产生的最初目的是为了促进健康。

动物油中的饱和脂肪酸具有危害心脏健康的弊端，而植物油在高温条件下性质不稳定、不易长期储存，为了解决这一难题，20世纪80年代，科学家利用“氢化”的过程，将液态植物油变为固态，反式脂肪酸由此产生。

反式脂肪酸的危害“氢化”处理方法自问世以来，反式脂肪酸就因其能增强食物口感，并延长食品保质期，而被食品行业广泛应用，并由此成为拉动全球食品生产的一大动力。

人们也一直以为反式脂肪酸来自植物油，不会导致肥胖，于健康有益。

直到1990年，科学家们才发现了反式脂肪酸的危害，并惊呼：“又一个DDT（一种致癌杀虫剂）出现了！”

哈佛大学一位营养学家认为，含有反式脂肪酸的油脂，每年会导致约3万美国人死亡。

现在，营养专家们普遍认为，反式脂肪酸对人体的危害，比动物油脂大得多。

这主要是因为反式脂肪酸会对人体产生一系列副作用：（1）降低“好胆固醇”的含量，增加高脂血症、动脉粥样硬化等心血管疾病的发病率。

研究显示，反式脂肪酸的摄入量减少2.4%，可使心脏病的死亡率减少23%。

（2）不易消化，并容易在腹部堆积，导致肥胖。

（3）减少成年男性雄性激素分泌，阻断精子的生成，影响生育。

（4）怀孕期或哺乳期的妇女摄入过多，会导致胎儿通过胎盘、婴儿通过母乳被动吸收反式脂肪酸，影响必需脂肪酸的吸收。

（5）影响青少年中枢神经系统的发育。

（6）损害记忆力。

世界各国控制反式脂肪酸的措施 鉴于反式脂肪酸对于人体的危害，欧美国家纷纷开始限制其使用。

2003年，丹麦首先立法规定：任何食物，只要其中反式脂肪酸的含量高于2%，都是被禁止销售的。

此后，荷兰、瑞典、德国、美国等国家也先后制定了食品中反式脂肪酸的限量，同时要求食品厂商将反式脂肪酸的含量标注到营养标签上。

我国虽未出台相关法律，但在2007年新修订的《中国居民膳食指南》中也警告人们，谨慎食用含有反式脂肪酸的食品。

如何远离反式脂肪酸 反式脂肪酸主要存在于饼干、油酥饼、巧克力、炸薯条、奶油蛋糕等加工食物中。

此外，自然界中也存在少量的反式脂肪酸：牛、羊等反刍动物的肉和奶中，大约都含有2%~9%的反式脂肪酸；加热温度过高或反复使用的烹饪油以及所谓的“精炼油”中，也含有反式脂肪酸。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

编辑推荐

《礼品装家庭必读书:家庭营养圣经(套装共6册)》由天津科学技术出版社出版。

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>