

<<天然食物营养治病>>

图书基本信息

书名：<<天然食物营养治病>>

13位ISBN编号：9787537534567

10位ISBN编号：753753456X

出版时间：2006-9

出版时间：河北科学技术出版社

作者：李群堂

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>

<<天然食物营养治病>>

内容概要

要想设法谋取营养，就需要了解各种营养素的生理作用和保健功能，也需要了解各种天然食物所含的营养成分、食物的性味以及它们在医疗保健方面的作用，然后通过科学的调配，均衡的摄取，才能让疾病远离我们，身体更健康。

《天然食物营养治病》就是这样一本书，它通过对各种人体必需营养素的剖析，合理调配营养，人在不同时期的营养需求，四季的营养调理，以及天然食物的营养功效，都进行了深入浅出的论述，并简要地介绍了一些常见病的营养治病方例，旨在帮助大家更科学、更合理地摄取营养，让营养素为我们的身体服务，为我们的健康服务。

本书对天然食物所含的营养素，从必需的营养素到微量的矿物质，都进行了科学的量化，以期大家在摄食过程中能做到心中有数，从而有针对性地去摄取自身急需或缺乏的营养素，达到治病强身的目的。

<<天然食物营养治病>>

书籍目录

第一篇 人体必需的营养素 蛋白质 蛋白质分类 蛋白质的生理功能 必需氨基酸和限制氨基酸 氨基酸的分类 氨基酸的医疗保健作用 脂类 脂肪酸甘油酯 脂肪的生理功能 必需脂肪酸 磷脂的生理功能 胆固醇的生理功能及其控制方法 糖类 糖类的种类 糖类的生理功能 糖类的适宜摄入量与食物来源 维生素 脂溶性维生素 水溶性维生素 维生素的特点 矿物质 认识矿物质 矿物质的特点 常量元素 微量元素 膳食纤维 膳食纤维的概念 膳食纤维与人体健康的关系 膳食纤维的食物来源和摄入量 水 水在人体内的分布 水的生理功能与水平衡

第二篇 做自己的营养师 均衡营养的原则 营养平衡的理论依据 营养平衡的基本原则 保持总氮平衡 保持热能平衡 保持酸碱平衡 保持电解质平衡 保持钙、磷平衡 平衡膳食要科学配餐 营养失调导致疾病 消化吸收不良 营养缺乏 营养过剩 饮食与心血管疾病 食物对心血管病的影响 防治心血管病的饮食原则 食物对脑血管病的影响 防治脑血管病的饮食原则 食物对糖尿病的影响 食物的致癌作用 营养与癌症 食物中的抑癌物

第三篇 人在不同时期的营养需求 儿童期的营养与膳食 儿童期的营养 学龄前儿童的膳食 学龄儿童的膳食 青春期的营养与膳食 青春期的营养 青春期的膳食 围生期的营养与膳食 怀孕期的营养 怀孕期的膳食 哺乳期的营养与膳食 中年人的营养与膳食 日常饮食的10种营养食物 男性多吃海鱼补脑 经期饮食 五大类食物有助于天然排毒 更年期的营养与膳食 难于上餐桌的保健食物 老年人的营养与膳食 影响老年人营养状况的因素 老年人需要的营养素 老年人的膳食安排

第四篇 四季营养与食物养生 春季营养与膳食 春季饮食安排 春天要讲究饮食科学 春季疾病的饮食防治 春季宜多食苦味蔬菜 春食菠菜好处多 春食百合润肺防燥 春食枸杞有补益作用 早春当食葱 春天“上火”和“降火” 春天百花入菜有学问 春天祛湿排毒的饮食 热性体质者春季的食养 春季要慎吃海产品 春夏之交宜吃的鱼 早春饮食有侧重 老人春季食补偏方 春季幼儿的营养 夏季营养与膳食 夏季营养6准则 夏季的平衡饮食 夏天要把住病从口入关 夏季更要吃早餐 夏日多吃丝瓜好 夏季也应进补 夏令食补首选鸭 夏天多饮豆饮料 夏天更应多吃梨 夏饮牛奶好处多 夏天应多吃的蔬菜 夏季不宜贪吃的4种食物 夏季慎食4种易中毒食物 儿童夏季饮食需注意的问题 夏季儿童饮食差的原因 秋季营养与膳食 秋季饮食养生 秋季进补悠着点 秋季进补宜吃鱼 秋季饮食之道 秋季宜多喝汤 配制秋季“排毒套餐” 秋天宜多喝蜜,少吃姜 秋食柚子正当时 初秋进补还是食莲藕 冬季营养与膳食 冬季的饮食原则 冬季进补 冬季药膳进补 冬补禁忌

第五篇 天然食物的营养功效 第六篇 营养素的保健作用 第七篇 食疗常用的中药材 第八篇 常见病的食物疗法

<<天然食物营养治病>>

章节摘录

书摘为了维持生命和身体健康，满足生长发育和劳动的需要，人体必须通过消化吸收，从食物中摄取必要的营养物质，这些营养物质通常被称为营养素。

人体所需要的营养素，归纳起来可分为七大类：即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、膳食纤维和水。

营养素在人体内的生理功能大体分为以下几个方面。

构成人体细胞、组织和器官，供给人体生长发育、组织更新所需要的材料。

如蛋白质、脂肪、糖类是人体细胞、组织和器官的材料；钙、镁和磷是骨骼、牙齿的主要材料。

供给人体生理活动，社会劳动所需要的能量，维持体温。

糖类、脂肪、蛋白质经过消化、吸收和代谢过程能释放出热量，使体温保持正常，故把这三种营养素称为热源营养素，但是它们还具有其他生理功能和作用。

维持和调节人体器官的生理功能和代谢反应，使人体各部分工作保持正常运行。

如许多维生素是维持人体正常代谢作用的重要物质；钙、镁是维持和调节神经、肌肉、心脏活动的必要物质等。

营养素还具有医疗保健功能。

如含钙食物能治疗维生素D缺乏病，含维生素A的食物能治疗夜盲症等。

再如枸杞子含有甜菜碱、多糖及维生素B1、维生素B2、维生素C和胡萝卜素、烟酸、钙、磷、铁、锌等多种营养素，具有补肝肾、明目的保健功能。

我们需要了解各种营养素的生理作用和保健功能，也需要了解各种食物的性味、所含的营养素以及它们在医疗保健方面的作用，再通过科学的饮食结构，就会促进人体发育更加健壮，青壮年更加美丽，中老年更加健康长寿。

P3

<<天然食物营养治病>>

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>