

<<果蔬肉蛋鱼营养全典>>

图书基本信息

书名：<<果蔬肉蛋鱼营养全典>>

13位ISBN编号：9787538865677

10位ISBN编号：7538865675

出版时间：2011-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：晓瞰

页数：387

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>

<<果蔬肉蛋鱼营养全典>>

内容概要

晓瞰编著的《果蔬肉蛋鱼营养全典》分上、下两编。

上编不仅对三大营养素的作用、缺乏时的表现、主要来源食物及如何科学补充等方面作了详尽的介绍，还针对不同年龄、不同地区人群的饮食特点以及生活中的常见疾病，提供了对三大营养素的科学补给方法；下编则详尽地介绍了果、蔬、肉、蛋、鱼等食物的出产分布、营养成分、药用价值以及食用各种食物时的宜忌等。

旨在让人们能够拥有一本集科学性、营养性、实用性于一体的健康指导读物。

<<果蔬肉蛋鱼营养全典>>

书籍目录

上编 了解蛋白质、维生素、矿物质

第一章 蛋白质

- 一、蛋白质在人体中的作用
- 二、人体应如何来获取蛋白质
- 三、人体每日对蛋白质的合理摄入量
- 四、哪些人群需要补充蛋白质
- 五、哪些人群需要控制蛋白质的摄入量
- 六、人体必需氨基酸的功能及作用
 - 赖氨酸——有效调节人体代谢平衡
 - 蛋氨酸——主要防治肝脏疾病
 - 色氨酸——有效改善人体睡眠状况
 - 缬氨酸——有效调节神经系统紊乱
 - 亮氨酸——可有效治疗头晕症状
 - 异亮氨酸——可有效治疗精神障碍
 - 苏氨酸——可治疗缺铁性贫血
 - 苯丙氨酸——调理胃肠道的功能
- 七、人体一般氨基酸的功能及作用
 - 精氨酸——有效促进精子生成
 - 谷氨酸——改善儿童智力发育
 - 天门冬氨酸——肝脏的保护神
 - 组氨酸——保护幼儿正常发育
 - 甘氨酸——有效降低胆固醇浓度
 - 酪氨酸——可使头发乌黑发亮

第二章 维生素

第三章 矿物质

下编 果、蔬、肉、蛋、鱼等食物中营养素含量及摄取

<<果蔬肉蛋鱼营养全典>>

章节摘录

版权页：插图：哪些人需要补充叶酸 孕妇。

叶酸对胎儿的健康发育非常重要，尤其怀孕期的前三个月，是婴儿身体各组织器官发育的关键期。

此外，快速发育的婴儿对母体内叶酸的需求量不断增加，母体内的叶酸含量很容易缺乏。

因此孕妇每日应该适量补充，具体补充量可遵医嘱。

经常大量饮酒者。

酒精会使储存在人体肝脏中的叶酸排出。

时间长了，很容易造成体内叶酸缺乏，从而出现贫血、吸收营养能力减退等症状，所以必须增加叶酸的补充。

老年人。

老年人普遍存在饮食欠佳或吸收不良的情况，很容易造成叶酸摄取不足，进而导致中风、肾功能不全以及白内障等疾病。

因此老年人应养成每日吃水果的习惯，并增加蔬菜及菌类食物的摄取量。

嗜好吸烟者。

叶酸能够帮助消灭因吸烟而恶化的细胞。

是维持健康相当重要的营养素。

精神压力大或抗氧化维生素C、E等缺乏者。

<<果蔬肉蛋鱼营养全典>>

编辑推荐

《果蔬肉蛋鱼营养全典》：了解果蔬肉蛋鱼的营养含量、人体每日所需果蔬肉蛋鱼的摄入量、不同体质对果蔬肉蛋鱼的正确摄入量。

<<果蔬肉蛋鱼营养全典>>

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>