

<<营养之王橄榄油>>

图书基本信息

书名：<<营养之王橄榄油>>

13位ISBN编号：9787542742391

10位ISBN编号：7542742396

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：徐纬英，陈周顺 主编

页数：165

字数：145000

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>

<<营养之王橄榄油>>

内容概要

橄榄油，简单的说就是油橄榄鲜果经过压榨提取的纯天然果油汁。

它是世界上唯一以自然状态的形式供人类食用的木本植物油。

橄榄油原产于地中海沿岸诸国，人类对橄榄的栽培历史已有数千年之久。

在西方国家，无论是营养学家、医学家、食品科学研究人员，还是普通消费者都公认橄榄油是健康之油；橄榄油也因其极佳的天然保健功效、美容功效和理想的烹调用途，而享有“液体黄金”、“植物油皇后”、“美女之油”、“地中海甘露”等众多美誉。

本书用通俗易懂的语言对橄榄油文化作了深入浅出的全方位诠释，是一本集知识性、权威性、趣味性、可读性于一体的橄榄油科普读物。

<<营养之王橄榄油>>

作者简介

徐纬英，国际著名林学家，第十七届国际杨树委员会执行委员，中国油橄榄事业的开拓者。

江苏金坛县人，1916年出生。

1935年考入南京金陵大学。

1939加入中国共产党。

1940～1946年先后在延安自然科学学院，华北大学农学院从事农业技术研究和生物科学教学工作。

1949年～1951年任北京

<<营养之王橄榄油>>

书籍目录

第一章 橄榄油的基本知识 第一节 橄榄油的起源和发展 一、橄榄树的起源 二、橄榄树的传奇故事 三、橄榄油文化 第二节 中国油橄榄发展状况 一、周恩来总理亲手栽下第一株油橄榄树 二、邓小平主席：将油橄榄列入国家重点科研项目 三、江泽民主席访问希腊克里特岛 四、温家宝总理：要继续努力，发展我国油橄榄事业 五、胡锦涛主席参观克里特岛橄榄油庄园 第三节 橄榄油的等级与标准 一、原产地保护PDO和PGI 二、欧盟执行的橄榄油分类标准 三、国际橄榄油理事学会标准 四、中国橄榄油专业标准 第四节 橄榄油的鉴别与选购 一、鉴别的总原则 二、鉴别的具体操作 三、如何保存橄榄油 四、鉴别橄榄油掺伪的试验 第五节 橄榄油的使用方法 一、橄榄油的保健用法 二、橄榄油的烹调用法 三、橄榄油的美容用法 第二章 营养之王橄榄油 第一节 正确认识与食物脂肪 第二节 橄榄油与脂肪酸 第三节 橄榄油与氨基酸 第四节 橄榄油与维生素 第五节 橄榄油与矿物质 第六节 橄榄油与角鲨烯 第七节 橄榄油与类黄（酉同） 第八节 橄榄油与多酚物 第三章 橄榄油的医疗价值 第一节 橄榄油的降血脂功能 第二节 橄榄油的抗动脉粥样硬化功能 第三节 橄榄油的抗慢性炎症功能 第四节 橄榄油的抗血液黏稠功能 第五节 橄榄油的抗血栓功能 第六节 橄榄油的抗糖尿病功能 第七节 橄榄油的预防消化性溃疡病功能 第八节 橄榄油的预防胆结石功能 第九节 橄榄油的抗风湿性关节炎功能 第十节 橄榄油的癌症预防功能 第四章 橄榄油的美容保健功效 第一节 橄榄油的皮肤养护功能 第二节 橄榄油的减肥美体功能 后记 主要参考文献

<<营养之王橄榄油>>

章节摘录

第二章 营养之王橄榄油 第一节 正确认识与食用脂肪 有关健康脂肪的概念着实会让你大吃一惊。

因为此前，人们知道的只是，所有的脂肪都是坏东西，是引起癌症、心脏病的罪魁祸首，是被公认的导致发胖的原因。

其实这种观点是过时的，并且对于健康有着潜在的危害。

实际上，适量的比率平衡的健康脂肪对生理和心理而言都是必需的。

从基本的生理构造而言，脂肪有助于细胞膜的构成，而有了细胞膜，细胞才能控制物质的进出。

另外，脂肪还是一种类似于激素的被称为是eicosanoid的物质的组成原料，从血压到疼痛感，它能影响你身体的每一项功能。

人类的大脑，包括传送信号的神经细胞在内，也主要是由脂肪组成的。

如果你对某种类脂肪的摄入不足，就等于剥夺了大脑重要的营养源，而导致抑郁症或其他精神问题的出现。

同时，脂肪摄入太少的话，也会降低睾丸激素的分泌，这可是对男人、女人的健康都有着关键作用的一种性激素。

此外，摄入比率适当的必需脂肪酸，能降低你得心血管疾病、癌症、糖尿病、敏感症、自身免疫性疾病及抑郁症等许多疾病的几率。

因此，对于健康而言，脂肪是像维生素、矿物质、抗氧化剂、碳水化合物和蛋白质一样重要的物质，好的脂肪就是好的食物。

<<营养之王橄榄油>>

编辑推荐

橄榄油作为舶来品，几年前还鲜有人问津，但近年来却以比较快的速度进入了寻常百姓家。橄榄油之所以引起人们的普遍关注，这是与我国国民对健康水平的关心程度日益提高，并迫切希望走出亚健康 and 疾病的困境有关。

<<营养之王橄榄油>>

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>