第一图书网, tushu007.com

<<饮食计划>>

图书基本信息

书名：<<饮食计划>>

13位ISBN编号：9787543933798

10位ISBN编号：7543933799

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：蔡琼

页数：208

字数：191000

译者：蔡琼

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

畅销书《GI(血糖指数)因子》近来进行了修订并以《新糖类革命》的名称重新出版，它通过血糖指数革命性地改变了我们的饮食观念。
它揭示了各种碳水化合物并非个个相同。
有些碳水化合物被吸收的速度比其他碳水化合物要慢，而这些消化速度较慢的碳水化合物有非常惊人的健康价值——它们为人们提供持久的精力、有利于减轻体重、帮助人们应对糖尿病、降低冠心病患病风险，并且改善整体健康状况。
　《饮食计划：最佳健康方案的糖指数》除了碳水化合物外还带来了时下的重要健康饮食信息。
它写到了：脂肪的真相：它们并不只有坏处；高蛋白质饮食的利与弊；为什么地中海式和亚洲式的饮食美味又健康。

作者简介

<<饮食计划>>

书籍目录

引言 新糖类革命是怎样发生的第一部分 生活计划：今日的每餐营养　第1章 新糖类革命　第2章 脂肪：事实与谬误　第3章 欧米伽的故事　第4章 地中海型饮食的益处　第5章 亚洲型饮食的好处　第6章 旧石器时代的营养：高蛋白质饮食第二部分 让生活计划付诸行动　第7章 饮食方式　第8章 动起来吧!　第9章 饮食计划菜单第三部分 50种生活食谱　第10章 关于食谱　第11章 点心、汤和色拉　第12章 意大利面、面条和谷物　第13章 主食和副食　第14章 餐后甜点第四郑分 生活计划表如何使用糖指数(GI)和糖负荷(GL)表格词汇表索引食谱索引

章节摘录

胃肠道病胃肠道是人体受纳、消化、吸收食物中的各种营养物质并将其残渣排出体外的器官。
胃肠道由胃、十二指肠、小肠、大肠等组成。
胃是消化道中最膨大的部分。
胃的入口，连接食道的部分是“贲门”；胃的出口，连接十二指肠的部分为“幽门”。
胃壁分三层，内层是黏膜，中间是肌层，外层是浆膜。
胃的主要功能有三：一是受纳食物；二是分泌胃液，在胃蠕动运动中，食物充分接触、消化成为糊状的食糜，并以适当的速度向十二指肠排送；三是消化食物中的部分蛋白质。
连接胃“幽门”的是十二指肠，在其分泌的十二指肠液的作用下，食糜由酸性转为碱性。
食物中的糖、脂肪、蛋白质进一步消化为可被吸收的营养物质。
十二指肠上部与“幽门”相连接的部分，肠壁较薄，黏膜表面光滑，是十二指肠溃疡的多发部位。
与十二指肠下部相连的小肠叫空肠和回肠，主要负责食糜的运输、消化与吸收。
大肠长约1.5m，在空、回肠的周围形成一个方框。
根据大肠位置的特点，分为盲肠、结肠和直肠三部分。
健全的胃肠道功能是健康的原动力，一旦发生障碍，就会对生命运动产生不利影响。
在胃肠系统中，胃主消化，肠主吸收，这是一种完善的功能分工。
人进食后，经食道、胃，入肠，慢慢被消化吸收，剩余的废物被排出体外。
消化吸收的营养物质，一部分合成为自身物质，一部分转化为能量，以保证生命运动的需要。
由于环境、饮食、心理、药物等多方面因素的影响，导致现代人（特别是城市人口）胃肠道功能障碍（或胃肠道疾病）的人群日趋扩大。

编辑推荐

《饮食计划:最佳健康方案的糖指数》由东南大学出版社出版。

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