

<<吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康>>

13位ISBN编号：9787560522166

10位ISBN编号：7560522165

出版时间：2006-6

出版时间：陕西西安交通大学

作者：王全楚

页数：132

字数：100000

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>

## <<吃出健康>>

### 内容概要

蛋白质是人体必需六大营养素之一。  
关系着人体一生的健康。

高血压、肥胖症、糖尿病、冠心病、高脂血症等现代生活方式疾病的发生也与蛋白质摄入的不均衡有关。

本书针对不同人群对蛋白质的需求，全面介绍了关于蛋白质的知识、科学摄取蛋白质的方法以及蛋白质营养失衡所致的各种疾病等，并给出了一些个性化的建议。

希望读者从膳食方式入手改变人体蛋白质失衡的状况，吃出健康! 读营养素，与家人拥有一生健康!

## &lt;&lt;吃出健康&gt;&gt;

## 书籍目录

解读蛋白质 什么是蛋白质 蛋白质“积木”——氨基酸 蛋白质的功能 蛋白质的分类 优质蛋白质的作用 必需氨基酸有哪些作用 非必需氨基酸有哪些作用 食物中的蛋白质 人体必需氨基酸的食物来源 不同膳食模式中蛋白质的作用 常见食物中的蛋白质含量 合理搭配蛋白质更有营养 平衡膳食宝塔 肉和肉制品中的蛋白质 鱼类中的蛋白质 海辞奇娟蛋白最 禽类中的蛋白质 蛋类中的蛋白质 大豆中的蛋白质 豆制品中的蛋白质 奶类中的蛋白质 坚果中的蛋白质 菇类和木耳中的蛋白质 餐桌上的蛋白质 人体对蛋白质的需要量 一日三餐与蛋白质 多吃的蛋白质去哪里了 蛋白质在烹调中有变化 到底应该吃荤还是吃素 五谷杂粮的科学吃法 蛋白质粉是什么 蛋白质粉并非老少皆宜 蛋白质粉应该如何吃 揭开蛋白质粉的“神秘” 转基因食品与蛋白质 “懒人”的健康食谱 高蛋白食物可解酒 喝牛奶五不宜 牛奶过敏症 不宜与牛奶一起吃的食物 不宜喝牛奶的六种人 饮用酸奶三要三不要 哪些食物不宜搭配 豆腐虽好,多吃也有弊 豆腐配肉、蛋营养价值高 鸡蛋的科学吃法 吃鸡蛋的误区 烹饪鸡蛋的小窍门 健康吃肉四句话 肉、蛋食用禁忌 熬骨头汤两招蛋白质与儿童健康 儿童蛋白质小测验 小学生营养食谱 儿童对蛋白质的需求量 蛋白质与儿童生长、发育及免疫功能 牛奶——母乳喂养的首选替代品 羊奶功效知多少 替代乳品与母乳的差异 婴幼儿蛋白质营养不良的表现 小儿牛奶过敏症的表现 如何为婴幼儿选择蛋白质类食物 蛋白质能促进语言发育 合理摄取蛋白质要从娃娃抓起 蛋白质能提高学习效率 蛋白质与神经紧张 蛋白质,大脑发育的“脑黄金” 孩子怎样吃才能更聪明 合理膳食能改变少年性格 蛋白质与孩子健康的体态 蛋白质与女性健康 蛋白质——不动刀子的美容术 酸奶——女性的保健佳品 多吃蛋白质食品容易使人发胖吗 吃肉与美容 食物配搭巧减肥 吃蛋白吃出秀发来 巧食蛋白质可补充雌激素 吃猪皮、服胶原蛋白能美容吗 大豆治疗女性更年期综合征 孕妇应如何补充蛋白质 月子里如何补充蛋白质 如何提高母乳中蛋白质质量 白领女性最缺什么 上班族女性的蛋白质保健食谱 蛋白质与中老年健康 老年人更需要补充蛋白质 中老年人的合理膳食 老年人如何补充蛋白质 蛋白质可预防老年人骨质疏松 喝奶吃豆,延年益寿 大豆食品可降低胆固醇 老年人该喝哪种奶 哪些蛋白质饮食有助于老年人健康长寿 健康长寿的饮食秘诀 老人缺少蛋白质。

抗病能力减一半 中老年人的营养食谱(一)——45岁中年人食谱 中老年人的营养食谱(二)——60岁老年人食谱 中老年人的营养食谱(三)——70岁老年人食谱 有助于睡眠的蛋白质食物 男性更年期的蛋白质饮食 中年瘦身高蛋白餐特殊人群的蛋白质补充 运动中如何“长”肌肉 运动后需补充蛋白质 运动员如何补充蛋白质 蛋白质吃得越多,肌肉就长得越多吗 男人不可缺少蛋白质 蛋白质与男人肌肉塑形 健美爱好者应补充多少蛋白质 健美爱好者食谱 熬夜族如何补蛋白 免疫功能低下者需补蛋白质 高蛋白食物防晕机 素食者如何补充蛋白质 蛋白质与疾病 养失衡与蛋白质 吃得再好,小心“蛋白中毒” 蛋白质缺乏症 哪些病人不能过量食用蛋白质 什么是低蛋白膳食 当心,别累坏肾脏 高血压与蛋白质 肿瘤与蛋白质 癌症的饮食预防方法 外科病人与蛋白质 支气管哮喘与蛋白质 肝炎患者如何补充蛋白质 肝硬化患者应慎补蛋白质 痛风患者应选用什么样的蛋白质 糖尿病与蛋白质 机体水肿与蛋白质 免疫功能与蛋白质 阴阳失调与蛋白质缺乏 慢性肾炎与蛋白质 贫血与蛋白质 放疗、化疗与蛋白质 食物过敏与蛋白质

## &lt;&lt;吃出健康&gt;&gt;

## 章节摘录

我们每天通过吃各种食物摄入蛋白质，但这些蛋白质不能直接变成人体的肌肉、细胞等。蛋白质必须被分解成更小的物质才能被人体利用，这种能被人体吸收和利用的微小的物质就是氨基酸。

氨基酸是构成蛋白质的基本成分。

打个比方，如果我们把氨基酸作为“积木”块，那么，各种“积木”块通过不同的拼接组合就搭建成了造型各异的“积木建筑物”（蛋白质），不同的建筑物有不同的用途。

这些种类繁多的蛋白质（估计人体内有10万种以上的蛋白质）在人体内发挥着它们各自不同的作用。

组成人体蛋白质的氨基酸共有20余种，其中有8种氨基酸是人体自身不能合成的，但又是维持生命活动所必需的，只能从食物中获取，这些氨基酸叫做必需氨基酸，缺乏任何一种都会导致生理功能异常而发生疾病。

其余的氨基酸是人体自身可以合成或可由其他氨基酸转化而来，不一定非从食物中摄取，所以叫做非必需氨基酸。

需要指出的是“必需”与“非必需”只是营养学上的概念。

与必需氨基酸相同，缺乏任何一种非必需氨基酸同样会导致人体生理功能异常，发生疾病。

两类氨基酸都是人体需要的，缺一不可，并且两者需要保持一定的比例。

才能更好地为人体所利用。

<<吃出健康>>

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>