

<<营养与美容>>

图书基本信息

书名：<<营养与美容>>

13位ISBN编号：9787560985626

10位ISBN编号：7560985629

出版时间：2013-3

出版时间：华中科技大学出版社

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>

<<营养与美容>>

内容概要

《营养与美容:揭开健康与美丽的奥秘》由上篇和下篇组成。

上篇, 我的健康我做主——健康快乐到120岁, 主要让读者领略舌尖上的化学魅力, 包括五章内容: 走进健康, 营养学的化学基础, 食物相克辨析, 常见病、高发病的营养治疗和调节, 食品污染与食品鉴别。

下篇, 爱你、爱她、爱自己——靓丽人生从肌肤开始, 主要让读者领略化学之美, 包括六章内容: 人体皮肤的美学, 化妆品的化学知识基础, 皮肤的结构与功能, 营养与美容, 化妆品原料, 各类化妆品概述。

最后通过营养和美容实验回归到生活本身。

<<营养与美容>>

书籍目录

上篇我的健康我做主——健康快乐到120岁 第一章走进健康 第一节营养化学的目的和任务 第二节营养化学的常用术语 第三节开启健康快乐120岁大门 第二章营养学的化学基础 第一节蛋白质、氨基酸 第二节脂类 第三节碳水化合物 第四节矿物质 第五节维生素 第三章食物相克辨析 第一节畜禽肉类与相关食物相克辨析 第二节水产与相关食物相克辨析 第三节大豆制品、蛋、奶类与相关食物相克辨析 第四节蔬菜、果品与相关食物相克辨析 第五节饮料与相关食物相克辨析 第六节日常生活中常见的相宜搭配范例 第四章常见病、高发病的营养治疗和调节 第一节营养与糖尿病 第二节营养与肥胖 第三节营养与肿瘤 第四节营养与心血管疾病 第五节营养与免疫 第六节营养与抗压 第五章食品污染与食品鉴别 第一节食品污染 第二节食品鉴别 下篇爱你、爱她、爱自己——靓丽人生从肌肤开始 第六章人体皮肤的美学 第一节人体皮肤美学的意义、特点及影响因素 第二节人体皮肤的老化与困扰 第三节人体皮肤的保养 第四节化妆品的发展趋势 第七章化妆品的化学知识基础 第一节溶液组成量度 第二节缓冲溶液 第三节界面性质与表面活性剂 第四节有机化学相关基础知识 第八章皮肤的结构与功能 第一节皮肤的构造 第二节皮肤的功能 第三节人体皮肤的类型及自我检测方法 第四节皮肤的附属器官 第五节头发的护理 第九章营养与美容 第一节营养素与美容 第二节营养与美容 第十章化妆品原料 第一节化妆品的分类及特性 第二节化妆品的基本原料及作用 第三节化妆品的添加剂 第十一章各类化妆品概述 第一节皮肤用化妆品 第二节发用类化妆品 第三节美容类化妆品 第四节特殊用途化妆品 第五节安全使用化妆品 附录A营养和美容实验 实验一肉制品中亚硝酸盐含量的测定 实验二果蔬中Vit C含量的测定 实验三芦荟保湿精华液 实验四蛋白收敛面膜 实验五护发素的制备 实验六胶原蛋白紧致面膜 实验七芦荟防晒隔离霜 附录B相关法律法规 参考文献

<<营养与美容>>

章节摘录

版权页：插图：二是少吃或不吃氢化油（俗称白油或人造奶油或起酥油或植物奶油等）和有“哈喇”味的油。

氢化油广泛用于食品加工，如蛋糕、巧克力、冰淇淋等食品中。

研究表明，反式脂肪酸对人体健康有巨大危害：促进血栓形成，引发老年痴呆症，增加 型糖尿病和乳腺癌的发病率。

全世界发达国家都已经全面禁用氢化油。

有哈喇味的油是由于储存时间过长，被氧化、分解，酸败而导致。

因此，购买火腿、罐头食品和包装好的饺子、坚果等时要特别注意保质期，超过保质期，就不宜再食用。

三是谨防“地沟油”。

地沟油，泛指在生活中存在的各类劣质油。

经过提炼后的地沟油中除铅、砷、黄曲霉素等有毒物质含量超标外，在炼制过程中经过一系列化学变化，还会产生苯丙芘等致癌物质，脂肪酸构成也遭到很大破坏，短期食用侵害胃肠道，长期食用可能引发癌症。

3.有钱难买老来瘦，太胖太瘦都不好（1）您的体重正常吗？

肥胖是心脑血管疾病、高血压和糖尿病等疾病发病的公认高危因素。

目前普遍应用体重指数（简称BMI）来进行肥胖症测定，即以体重（kg）除以身高（m）的平方。

如果BMI在20~22 kg/m²为正常，BMI在25~27 kg/m²可诊断为超重，BMI ≥27 kg/m²为肥胖。

由于腹部肥胖是亚洲人肥胖的显著特征，也常取腰围或腰/臀比值来测定：男性腰围 102 cm，女性 88 cm，或男性腰/臀比 0.90，或女性腰/臀比 0.85，则认为是中心性肥胖症。

（2）“喝凉水也能长胖吗？”

大多数人的肥胖是由于热量摄入过多，消耗相对不足，造成能量失衡的结果。

人体每日从膳食中获取的能量消耗在三个方面：基础代谢、体力活动和食物的热效应。

基础代谢是指人体在安静和恒温条件下（一般18~25℃），禁食12 h后，静卧、放松而又清醒时的热能消耗。

占一天能量消耗的60%~70%。

人除了睡眠外，总是要进行各种体力活动，占一天能量消耗的15%~30%。

这是人体热能消耗变化最大，也是人体控制热能消耗、保持能量平衡、维持健康最重要的部分。

人体在摄食过程中，由于要对食物中营养素进行消化、吸收、代谢和转化等，需要额外消耗能量，这种因摄食而引起的热能额外消耗称为食物的热效应。

不同的成分食物的热效应不等。

脂肪的食物热效应消耗本身产热的4%~5%，碳水化合物的为5%~6%，而蛋白质的特别高，可达30%。

由此可见，基础代谢是能量消耗的主要途径。

基础代谢率高，说明能量消耗大，反之，则消耗减少。

例如，患有甲状腺功能亢进症（简称甲亢）的患者通常基础代谢增高，所以，患者多表现为消瘦。

另外，基础代谢与身材、年龄、性别、人种、环境都有一定关系。

瘦高者基础代谢高于矮胖者。

儿童和孕妇的基础代谢相对较高。

成年后，随着年龄增长，基础代谢水平不断下降，30岁以后，每十年降低约2%，60岁以后下降更多。

同龄男性的基础代谢水平高于女性5%~10%。

炎热或寒冷，过多摄食，精神紧张时都可以使基础代谢水平升高。

尼古丁和咖啡因可以刺激基础代谢水平升高。

（3）如何科学减肥。

肥胖或超重是高热量膳食的摄入和久坐不动的结果。

因此，减肥主要依靠控制饮食的摄入、加强体育锻炼，改善生活方式。
减肥必须从饭桌上开始，合理的节食包括三个方面。

<<营养与美容>>

编辑推荐

《营养与美容:揭开健康与美丽的奥秘》由上篇和下篇组成。

上篇, 我的健康我做主——健康快乐活到120岁, 主要让读者领略舌尖上的化学魅力, 包括五章内容: 走进健康, 营养学的化学基础, 食物相克辨析, 常见病、高发病的营养治疗和调节, 食品污染与食品鉴别。

下篇, 爱你、爱她、爱自己——靓丽人生从肌肤开始, 主要让读者领略化学之美, 包括六章内容: 人体皮肤的美学, 化妆品的化学知识基础, 营养与美容, 化妆品原料, 各类化妆品概述。

最后通过营养和美容实验回归到生活本身。

《营养与美容:揭开健康与美丽的奥秘》适用面广, 既适合课堂教学, 又适合大众读者, 可满足各类人群的生活需要。

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>