

<<西方健康膳食标准指南>>

图书基本信息

书名：<<西方健康膳食标准指南>>

13位ISBN编号：9787561349090

10位ISBN编号：7561349092

出版时间：2009-11

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：（德）里德迈尔，（德）泽菲尔德 著，韩文佳 译

页数：205

字数：250000

译者：韩文佳

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>

<<西方健康膳食标准指南>>

内容概要

我们应该吃什么？

我们又该怎样吃？

这是世界上每一个地方、每一种民族、每一个人都关心的永恒的生活话题。

怎样地搭配食物让我们身心保持健康——正是《西方健康膳食标准指南》作者们孜孜以求的答案。

在本书里，我们会惊异地发现：几乎所有食物都可以吃。

但最重要的是食物成分的合理搭配。

我们在本书里不仅可以发现花样繁多的健康食物。

还可以参考到符合身心健康的丰富多彩的菜谱——简单、精致、营养、合理和科学。

本书不仅有平常人的食谱。

还有孕妇、儿童、运动员和老年人的食谱。

世界是如此丰富多彩，《西方健康膳食标准指南》会让您及全家的饮食变得更加丰富多彩。

并让您及全家拥有更加健康的身体和美满幸福的生活。

<<西方健康膳食标准指南>>

作者简介

作者：(德国)里德迈尔阳 (德国)泽菲尔德 译者：韩文佳

<<西方健康膳食标准指南>>

书籍目录

序言 过去因为饥饿而吃，现在出于兴趣而吃 细嚼慢咽和健康生活的重要性 三大营养素 蛋白质
：工作效率，创造力和思维能力 特殊食谱 其他食谱 生命的能量：碳水化合物 特殊食谱
其他食谱 名声不佳的脂肪 特殊食谱 其他食谱看不见的威力 极其有效的维生素 特殊食谱
其他食谱 微量矿物 控制极其重要的过程 一片开阔的原野 特殊食谱 其他食谱干燥咽喉
所需的清凉饮料 生命的源泉 新鲜的水果清香 牛奶的作用 有些人喜欢热饮 药草和水果使
人永葆健康 喝酒健康吗？
特殊食谱 其他食谱不同生命阶段的营养方法 怀孕和健康 小孩子的饮食喜好 灰色细胞所
需的能量 一切都应保持良好状态 长生不老泉和幻想 特殊食谱 其他食谱美味和健康 每种
疾病都能用药草来对付 来自大自然的金色药物 富含维生素，多汁，芬芳 源于菜畦的抵抗力
享用坚果 特殊食谱 其他食谱异国风味概览 阳光菜肴 西班牙真棒！
在法国享受上帝的待遇 意大利万岁 合海伦人口味的食物 土耳其饮食 对新鲜的纯粹兴趣
特殊食谱 其他食谱

<<西方健康膳食标准指南>>

章节摘录

插图：三大营养素 蛋白质：工作效率，创造力和思维能力没有蛋白质不行，蛋白质的科学名称“Protein”已经证明了这一点，这个专业术语来源于希腊文“proton”，它的大意是最重要的，第一位的。

毫无疑问：人体缺乏蛋白质，就无法完成任何的体力和智力活动。

氨基酸是蛋白质的最小组成部分，它是每一个身体细胞的基本物质。

人们熟知的氨基酸有20种，其中8种是基本氨基酸，这意味着人体自身无法合成它们。

也就是说它们必须通过食物来补充，而另外的几种氨基酸，我们的新陈代谢系统自身可以产生。

蛋白质是生命力没有蛋白质就没有幸福感，没有创造力，而且也不可能取得最好的成绩。

蛋白质不仅相互间连接在一起，而且还形成链条，根据排列和长度的不同，它们被称为蛋白质，肽或多肽——它们也可以与碳水化合物和脂肪连接起来。

维生素，矿物质和微量元素使得氨基酸相互间化合在一起，并能够运转起来。

在我们的机体内不存在没有蛋白质参与的细胞结构和运转过程。

举例来说，我们的智力活动——思维，创造性发展，协调功能和其他许多东西一是与大脑的蛋白质结构相联系的。

操纵各个器官功能的指令是通过神经细胞的蛋白体来传达的。

蛋白质与微量元素和维生素相互作用而变得富有生命力，并具有代谢能力。

<<西方健康膳食标准指南>>

编辑推荐

《西方健康膳食标准指南》：健康菜肴，有趣食谱，补水计划，附有孕妇、儿童、运动员和老年人食谱。

<<西方健康膳食标准指南>>

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>