

<<饮食保健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食保健康>>

13位ISBN编号：9787807402954

10位ISBN编号：7807402954

出版时间：2008-1

出版时间：上海文化出版社

作者：郭永洁 编

页数：152

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>

## <<饮食保健康>>

### 内容概要

食物，是人们赖以生存、营养身体的基本物质。

用之得当、搭配合理则有利于养生，促进健康，强身防病；用之不当、搭配不合理则危害健康。

科学饮食，其实并不简单。

东汉著名医学家、“医圣”张仲景的《金匱要略》记载：“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害。

”“食之有妨”既包括食物本身的成分干扰了营养的吸收，甚至影响人体的生理功能，也包括饮食搭配的不合理影响了营养的吸收，甚至产生对人体有害的物质。

饮食对人体的健康有非常重要的意义。

因此，历代养生家无不重视食物养生。

饮食，需要具备许多常识；科学饮食，则需要具备多种学科的专业知识。

本书着重从科学的角度，告诉普通读者在日常生活中应该遵循的最基本的饮食常识，以及饮食宜忌的科学依据，让读者在生活中掌握饮食的学问，注意饮食健康，从而使其拥有一个健康身体的愿望成为可能。

<<饮食保健康>>

作者简介

郭永洁，上海中医药大学教授、主任医师、温病教研室主任、中医营养食疗研究室主任，全国中华医学会中医感染病分会委员，上海药膳食疗协会委员，上海岳阳医院、曙光医院、武警医院特聘专家。长期从事教学、科研工作，承担科研项目多项，主编《中医食养食疗学》、《中医饮

## &lt;&lt;饮食保健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言饮食其实不简单什么是营养素营养素的功能和摄食注意——食用营养素时必须注意什么 蛋白质 脂肪 糖类 钙 磷 微量元素 维生素营养素的协同与食物的“相宜”——营养素怎样搭配效用高 营养素在产生热能时的协同 维生素之间的协同 维生素与产热营养素的协同 矿物质之间的协同 矿物质与其他营养素的协同食物是天然的良药 有酚化合物 1.类黄酮 2.多酚化合物 3.单宁 有机硫化合物 1.异硫氰酸盐 2.葱属含硫化合物 3.二硫醇硫铜 砜类化合物 1. -苜烯 2.柠檬苦素类化合物 3.皂焦苷 4.植物多糖食物也有不利于人体的一面 食物中固有的毒性物质 1.植物类食物的固有毒素 2.动物类食物的固有毒素 食物中的外来性污染 1.生物性污染 2.化学性污染 3.食品加工时的污染食物为何会对人体不宜 “食禁”是怎么一回事 “发物”为什么会“发” 食物配伍的禁忌怎么吃保健康生病了怎么吃

## 章节摘录

营养素的功能和摄食注意——食用营养素时必须注意什么蛋白质蛋白质是一种复杂的高分子有机化合物，含有碳、氢、氧、氮、硫和磷等。

蛋白质的含量占人体固体量的40%，人体的皮肤、肌肉、内脏、毛发、韧带、血液、淋巴等等，都以蛋白质为主要成分。

此外还有酶、部分激素等，也是由蛋白质所组成。

生理功能1．构成组织、修补组织。

2．调节生理功能。

3．供给热能。

注意日常饮食中，需注意蛋白质的互补作用。

为使摄取的蛋白质的质与量更好一些，经常需要将几种营养价值较低的食物蛋白质通过合理的混合食用，来提高其营养价值，此作用即是蛋白质的互补作用。

例如，玉米一般含赖氨酸较少，而豆类却含赖氨酸丰富，两者混合食用，其营养价值就相应地提高。

急性肝炎患者由于肝功能不全，蛋白质供应不宜过度。

肝功能衰竭、肝昏迷前期患者，更应限制蛋白质供应，以防血氨升高。

急性肾炎、急性或慢性肾功能衰竭、氮质血症及尿毒症患者为保护肾脏，减少氨的储积，每日所供蛋白质应控制在20克以下。

溃疡病患者为促其溃疡早日愈合，需增加蛋白摄入，并以奶制品为好，每日在80克左右。

<<饮食保健康>>

编辑推荐

《饮食保健康》由上海文化出版社出版。

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>