

<<食物这样吃才健康>>

图书基本信息

书名：<<食物这样吃才健康>>

13位ISBN编号：9787807539834

10位ISBN编号：7807539836

出版时间：2010-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷 编

页数：215

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>

## <<食物这样吃才健康>>

### 内容概要

每日，您都要与食物打交道。

每一种食物都是一把钥匙，是启动您身体各项机能的动力之源。

本书为您揭示了每种食物的营养成分、药理作用、食用方法、食用宜忌，引导您正确选择食物，合理食用食物。

吃得正确，吃得健康.食物就是您最好的私人医生：吃得合理。

吃得均衡，食物就是您长寿的灵丹妙药。

# <<食物这样吃才健康>>

## 书籍目录

第一章 人体必需的营养素 一、蛋白质 (一)蛋白质的组成和分类 (二)蛋白质的生理功能 (三)氨基酸的分类 二、脂肪 (一)脂肪的生理功能 (二)必需脂肪酸 (三)磷脂 三、碳水化合物 (一)碳水化合物的种类 (二)碳水化合物是人的主要能源 四、维生素 (一)脂溶性维生素 (二)水溶性维生素 (三)类维生素物质 五、矿物质 (一)矿物质的种类 (二)矿物质的生理功能 (三)矿物质各种元素的生理保健作用 六、膳食纤维 (一)膳食纤维的分类 (二)膳食纤维的生理保健功能 七、饮用水 (一)水是生命之源 (二)水的生理功能 (三)人体对水的需求量 (四)常用的饮用水

第二章 你了解饮食吗?

一、中式膳食结构 二、专家教你巧组合 巧选脂肪 三餐定量 不妨凉吃 细嚼慢咽 多吃多动 少吃多餐 摄入微量营养素 三、早餐搭配因人而异 儿童早餐 青少年的早餐 中老年人的早餐 老年人的早餐 四、别让营养轻易流失 有碍铜吸收的食物 有碍钙吸收的食物 有碍铁吸收的食物 有碍锌吸收的食物 酒有碍维生素的吸收 五、吃出花样来 吃粗(粗食、粗做) 吃硬 吃生 吃黑 吃苦 吃鲜 吃杂 吃野 六、合理饮食 七、科学吃蔬菜 八、烹调技巧与营养 九、喝水的学问 多次、少量、慢饮 不渴也喝 高度新鲜 主导性与多样性 十、不同群体的营养需求 脑力劳动者 体力劳动者 电脑操作者 采矿工作者 十一、女性各时期 营养需求 青春期:蛋白质和铁质 怀孕期:叶酸和维生素B6 哺乳期:B族维生素和维生素E 更年期:B族维生素和钙 十二、男性各时期 营养需求 更年期之前 更年期之后 十三、四季饮食与养生 (一)春季饮食与养生 1.春季人体的营养需要 2.春季的饮食原则 3.春季多发疾病的饮食防范 血压升高 慢性支气管炎 胃溃疡、十二指肠溃疡 尿路结石 消化性溃疡 胃下垂、胃功能紊乱 肝病 4.春季营养食谱 (二)夏季饮食与养生 1.夏季人体的营养需要 蛋白质 维生素 水和无机盐 2.清热解暑的食物 3.夏季的饮食原则 4.夏季老年人的饮食原则 5.夏季多发疾病的饮食防治 6.夏季的保健茶 7.夏季营养饮食禁忌 8.夏季营养食谱 (三)秋季饮食与养生 1.秋季人体的营养需要 2.秋季的饮食原则 3.秋季进补 4.秋季饮食佳品 5.秋季多发疾病的饮食防治 6.秋季饮食禁忌 7.秋季营养食谱 (四)冬季饮食与养生 1.冬季人体的营养需要 2.冬季的饮食原则 3.冬季饮食禁忌 4.冬季进补须知 5.谨防冬季食物中毒 6.冬季多发疾病的饮食防治 7.冬季营养食谱

第三章 营养食物早知道 一、谷类、豆类 大米 小米 糯米 玉米 高粱 大麦 小麦 荞麦 燕麦 薏苡仁 西谷米 扁豆 黄豆 豌豆 黑豆 红小豆 饭豇豆 蚕豆 绿豆 豆腐 黄豆芽 二、蔬菜类 白菜 卷心菜 韭菜 芹菜 辣椒 番茄 茄子 油菜 菠菜 胡萝卜 黄瓜 苦瓜 南瓜 丝瓜 冬瓜 甜菜 香菜 萝卜 土豆 藕 空心菜..... 三、菌类 四、水果类 五、肉禽蛋类 六、其他种类的日常膳食

## <<食物这样吃才健康>>

### 章节摘录

第一章 人体必需的营养素 一、蛋白质 蛋白质是一切生命赖以生存的物质基础，它通过新陈代谢来体现各种生命活动。

蛋白质不仅是组成人体组织器官的基本成分，而且自身还不断分解与合成，以此推动生命活动，调节正常生理机能，保证人体正常生长发育、繁殖遗传以及修护受损的组织。

(一) 蛋白质的组成和分类 蛋白质是由二十种氨基酸结合而成的长链状高分子化合物，依据各种蛋白质的化学成分和特性，可把蛋白质分为简单蛋白质和复合蛋白质两种基本类型。

简单蛋白质 只含有氨基酸及其衍生物，它们的分解物只有氨基酸。

最常见的简单蛋白质有白蛋白、硬蛋白、谷蛋白和球蛋白等。

复合蛋白质 复合蛋白质由简单蛋白质与其他物质结合而成，水解的同时不仅产生氨基酸，而且还伴随着其他有机化合物和无机化合物的产生。

(二) 蛋白质的生理功能 人体的皮肤、肌肉、血液、器官主要成分为蛋白质，毛发、骨骼、指甲以及体内各种激素、抗体、酶均是蛋白质。

不同类型的蛋白质有着不同的生理功能，彼此之间不可以替代。

总结起来，蛋白质的主要功能如下： 1.可以合成新的组织 蛋白质能够参与细胞组织的更新活动，形成新的组织。

食物中的蛋白质通过消化分解形成氨基酸，再通过血液循环输送到全身组织，形成新的蛋白质，在组织更新时发挥作用。

另外，人体的生长发育、损伤组织的恢复需要合成新的蛋白质；女性在妊娠期间乳房、子宫以及胎儿的发育都需要合成更多的蛋白质。

.....

## <<食物这样吃才健康>>

### 编辑推荐

关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边。

<<食物这样吃才健康>>

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>