

<<健康中国>>

图书基本信息

书名：<<健康中国>>

13位ISBN编号：9787807599869

10位ISBN编号：7807599863

出版时间：2009-7

出版公司：万卷出版公司

作者：崔钟雷 编

页数：226

字数：170000

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>

## 内容概要

养生之道，重在饮食。

要想做到吃出营养、吃出健康，首先必须了解各种食物有哪些营养成分，而这些成分对人体又有哪些保健功能。

本书以通俗易懂的语言，将人体的营养元素一一阐述，将各种常见食物的成分一一剖析，让读者一目了然；指导读者科学搭配饮食，发挥食物的营养功效，让读者健康养生。

本书还特别针对一些家庭常见的疾病，提供了饮食妙方及烹饪方法，文并茂，简易直观，将食疗保健寓于日常饮食当中，让读者真正做到科学饮食，是每个家庭合理养生的必备参考书。

## 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)脂肪的营养价值 (二)必需脂肪酸 (三)磷脂 (四)脂肪的生理功能 三、碳水化合物 (一)糖类的种类 (二)糖是人体热量的主要来源 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)水的生理功能 (二)人体对水的需求量 (三)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 多吃多餐 摄入微量营养素 .....第三章 营养食物早知道第四章 饮食是最好的医药

## 章节摘录

第一章 人体必需的营养素 一、蛋白质 (三) 氨基酸的分类 蛋白质是一种有机化合物, 其结构复杂, 基本单位是氨基酸。

氨基酸在每一种蛋白质中的含量都是固定的, 并按特定的顺序连接。

人体内蛋白质不断进行着分解与合成活动, 任何细胞都可以合成它自身的蛋白质, 有的细胞还能合成非自身的蛋白质, 它的合成原料是氨基酸。

1. 蛋白质氨基酸 这种氨基酸是由蛋白质水解得到的。

氨基酸共有二十余种, 可分为三类。

1 必需氨基酸: 又叫基本氨基酸, 其特点是人体自身不能合成, 其他氨基酸也不能转化, 只能由食物中的蛋白质提供, 所以称之为必需氨基酸。

缺乏必需氨基酸会对人体的健康产生影响。

必需氨基酸分成赖氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸、缬氨酸、蛋氨酸(甲硫氨酸)、色氨酸和苏氨酸8种; 另外, 组氨酸在婴儿营养中也是必需氨基酸, 因为婴儿体内不能合成这种氨基酸, 只有待其成年后组氨酸才能合成。

2 半必需氨基酸: 其特点是它们在人体内能够合成, 条件是原料必须是氨基酸, 包括胱氨酸、酪氨酸、精氨酸和甘氨酸, 如胱氨酸、酪氨酸分别是由蛋氨酸、苯丙氨酸转化得来, 所以称为半必需氨基酸。

3 非必需氨基酸: 这种氨基酸可由其他氨基酸合成, 对膳食没有过多的依赖, 所以称为非必需氨基酸, 非必需氨基酸包括谷氨酸、天冬氨酸、羟脯氨酸、丝氨酸和脯氨酸。

.....

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>