《吃的营养科学观》

书籍信息

版 次：1
页 数：
字 数：
印刷时间：2000年05月01日
开 本：
纸 张：胶版纸
包 装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787204041091

编辑推荐

.

内容简介

健康 的生活是每一个人的愿望，而饮食中合理充分的营养则是维护健康、预防疾病、保持青春活力的关键。 糖类、蛋白质、脂肪、维生素及矿物质都是维护健康所需的营养素，必须均衡适当地摄取，过量与不足对健康皆有害无益。正确地了解食物中所含营养素的质与量及适当 的摄取极为重要。 本书是一本食物营养与健康完整的指南，为美国最畅销的生活类好书之一，对每一位渴望健康生活的读者极为有益。

作者简介

阿德勒·戴维斯女士是美国著名的营养学家。毕业于加州伯克莱大学，曾在哥伦比亚大学进修，并在南加州大学医学院获得生物化学硕士学位。她曾在纽约的伯尔文及福特罕姆医院接受食疗专业训练，后担任加州亚勒明达国家健康诊疗中心的营养顾问。
戴维斯是国际营养学领

目 录

序
译序
导言
1 营养——一个令人迷惑的话题
 认识营养
 营养学被忽视的原因
 食物营养与心理影响
2 营养丰富的早餐使你全天精力充沛
 糖类提供持续的活力
 美式早餐营养分析
 过量吃糖加得胰
 脏负担
 适当 的蛋白质摄取量
 血糖低的害处

3 蛋白质——构成细胞主要成分
蛋白质对健康的影响
蛋白质与抗体
蛋白质维持消化系统的正常
补充蛋白质可消除水肿
4 永葆青春的秘诀
氨基酸与健康
氨基酸的种类
蛋白质的需要量
食物的蛋白质含量
5 不可忽略的脂肪
脂肪和维生素同样重要
肥胖的原因并非全由多吃脂肪所致
选择哪种油类最好
6 加糖食品泛滥成灾
食品中到处都有糖
糖的来源和种类
7 容易缺乏的维生素A
维生素A对视力的影响
缺乏会维生素A使皮肤老化
含维生素A的食物
维生素A的摄取
8 食品的精加工使维生素B大量流失
现代人多数缺乏维生素B
肠内的细菌能合成维生素B
维生素B缺乏所产生的症状
9 缓解压力的维生素B
10 维生素B的功效多
11 烟酸可改变优郁的性格
12 维生素B的功效
……

版权信息

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www.tushupdf.com