

# 《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

.....

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](http://www.tushupdf.com)