

<<营养保健实用知识>>

图书基本信息

书名：<<营养保健实用知识>>

13位ISBN编号：9787227044345

10位ISBN编号：7227044343

出版时间：2010-2

出版时间：宁夏人民出版社

作者：邵佩兰，徐明 编著

页数：157

字数：126000

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>

<<营养保健实用知识>>

前言

关爱健康，珍爱生命，已成为当今社会人们普遍关心的问题。

民以食为天，唯有良好的膳食营养，才能有健康的身体、愉快的精神。

广泛开展健康教育，大力普及健康知识，有利于增进人们的健康意识，培养良好的生活方式，提高人们的生活质量和健康素质。

近十年来，随着我国社会经济的发展，人民物质生活的改善、富裕程度的提高，居民的膳食状况得到了明显改善，营养不良和营养缺乏的患病率下降。

另一方面，由于人们的健康意识淡薄，营养知识缺乏，加上膳食结构不合理，生活方式不科学，由此引发的高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖病、肠癌等慢性疾病的发病率却大幅度增加，严重影响了我

国居民的健康素质和生活质量，已成为威胁我国居民健康的突出问题。为了使大家吃得更好，吃得更有益于身体健康，本书深入浅出地介绍了常见食物的营养及保健作用，常见饮食误区，不良生活饮食行为，以及常见慢性疾病的营养和婴幼儿、青少年、孕妇乳母、中老年人各种不同人群的膳食营养与健康知识，以帮助人们合理选择食物。

<<营养保健实用知识>>

内容概要

为了使大家吃得更好，吃得更有益于身体健康，《营养保健实用知识》深入浅出地介绍了常见食物的营养及保健作用，常见饮食误区，不良生活饮食行为，以及常见慢性疾病的营养和婴幼儿、青少年、孕妇乳母、中老年人各种不同人群的膳食营养与健康知识，以帮助人们合理选择食物。

<<营养保健实用知识>>

书籍目录

前言第一章 营养健康常识 第一节 常见食物的营养保健作用 一、谷物的营养价值及保健作用 二、蔬菜的营养价值及保健作用 三、水果的营养价值及保健作用 四、肉、蛋、乳、水产品 & 豆制品的营养价值及保健作用 五、饮品的保健作用 第二节 日常饮食误区 一、蔬菜饮食误区 二、饮水误区 三、解酒误区 四、吃鸡蛋误区 五、饮食习惯新误区 第三节 生活饮食行为 一、合理膳食 二、不良饮食习惯 三、健康生活, 戒除陋习 四、饮食禁忌 第四节 食物相克与同食中毒 一、食物相克 二、同食中毒 三、何种人不宜食何种食物第二章 常见疾病的营养保健 第一节 心脑血管疾病营养 一、高脂血症的营养保健 二、高血压的营养保健 三、冠心病的营养保健 四、心力衰竭的营养保健 第二节 糖尿病、肥胖症、痛风症的营养保健 一、糖尿病的营养保健 二、肥胖症的营养保健 三、痛风症的营养保健第三章 各类人群的营养保健 第一节 婴幼儿的营养保健 一、婴儿膳食营养 二、幼儿膳食营养 第二节 青少年的营养保健 一、青少年膳食营养 二、食谱举例 三、复习、考试期间的膳食 第三节 孕妇、乳母的营养保健 一、孕妇膳食营养 二、乳母膳食营养 第四节 中老年人的营养保健 一、中年人的膳食营养 二、老年人的膳食营养 三、老年妇女常见疾病的营养防治 主要参考文献

<<营养保健实用知识>>

章节摘录

插图：(10) 一碗牛奶泡燕麦片，两片面包夹火腿，一杯柑橘汁。

5. 饮食过咸的危害盐是人们日常生活中必不可少的调味品，但若长期摄入过多，则很容易影响健康，诱发疾病。

(1) 伤骨饮食中钠盐过多时，过多的钠离子与钙离子竞争，使钙的排泄增加。

同时，钠盐还刺激人的甲状旁腺，使之分泌出较多的甲状旁腺素，激活“破骨细胞”膜上的腺苷酸环化酶，促使骨盐溶解，破坏骨质代谢的动态平衡，因而易发生骨质疏松症甚至骨折。

(2) 易患感冒人体内氯化钠浓度过高时，钠离子可抑制呼吸道细胞的活性，使细胞免疫能力降低，同时由于口腔内唾液分泌减少，使口腔内溶菌酶减少，这样口腔咽部的感冒病毒就易于侵入呼吸道。同时，由于氯化钠浓度增高，也可使体内干扰素减少以致抵抗力降低。

上述种种原因导致多吃盐的人易感冒。

(3) 引起胃炎、胃癌食人过量的高盐食物后，因食盐的渗透压高，对胃黏膜可造成直接损害。

高盐食物还能使胃酸减少，并能抑制前列腺素的合成，而前列腺素具有提高为黏膜抵抗力的作用。

同时高盐及盐渍食物中含有大量的硝酸盐，在胃内被细菌转变为亚硝酸盐，然后与食物中的胺结合成亚硝胺，具有极强的致癌性。

(4) 加重糖尿病食盐可以通过刺激淀粉酶的活性而加速对淀粉的消化，或加速小肠对消化释放的葡萄糖的吸收，以致进食高盐食物者，其血浆葡萄糖浓度较高，因而糖尿病患者应限制食盐摄入量。

(5) 诱发支气管哮喘实验发现，支气管哮喘患者在摄入钠盐量增加后，对组织胺的反应性增加，易于发病或使病情加重。

因而限制钠盐，可在一定程度上预防支气管哮喘的发生和加重。

<<营养保健实用知识>>

编辑推荐

《营养保健实用知识》：宁夏大学农学院服务“三农”系列丛书

<<营养保健实用知识>>

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>