

<<应用功能性食物-壮阳.滋阴.优生>>

图书基本信息

书名：<<应用功能性食物-壮阳.滋阴.优生>>

13位ISBN编号：9787509103982

10位ISBN编号：7509103983

出版时间：2006-7

出版时间：人民军医

作者：徐时，徐润，徐明

页数：314

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>

## <<应用功能性食物-壮阳.滋阴.优生>>

### 内容概要

本书从功能因子分析着手，介绍了具有壮阳、滋阴、优生作用的食物74种，以及食物和药物对性功能的损害，导致和抑制胎儿畸形的作用：论述了影响性和生育健康的种种因素，并明确指出有选择地服食相关的食物和药物，不仅能壮阳、滋阴，而且能生出健全、健康的孩子。

本书是一本在壮阳、滋阴、优生方面的科研成果集粹，内容丰富、新颖，科学性、实用性强，为每家每户必备的生活知识用书，还可供医师临床用药参考。

## <<应用功能性食物-壮阳.滋阴.优生>>

### 书籍目录

第1章 性生活概述 一、性生活是夫妻间的“公共事业” 二、性生活能祛病延年 三、性生活是美容的催化剂 四、男女性生活力不从心的原因 五、影响生育质量的多种因素 六、应用功能性食物壮阳、滋阴、优生第2章 食物的范围 一、传统食物 二、“药食同源”品种食物 三、“食品新资源”品种食物第3章 营养与壮阳、滋阴、优生 一、不饱和脂肪酸与壮阳、滋阴、优生 二、蛋白质与壮阳、滋阴、优生 三、维生素与壮阳、滋阴、优生 四、微量元素与壮阳、滋阴、优生 五、醇类与壮阳、滋阴、优生 六、性激素与壮阳、滋阴、优生 七、褪黑素与壮阳、滋阴、优生第4章 壮阳、滋阴、优生的功能性粮食 1.燕麦 2.玉米 3.粳米 4.大麦米 5.小米 6.小麦 7.薏苡仁 8.黑芝麻 9.黑豆 10.芡实第5章 壮阳、滋阴、优生的功能性蔬菜 1.韭菜 2.番茄 3.银耳 4.百合 5.蘑菇 6.山药 7.胡萝卜 8.苜蓿 9.香菇第6章 壮阳、滋阴、优生的功能性果品 1.莲子 2.胡桃仁 3.桑椹 ..... 第7章 壮阳、滋阴、优生的功能性肉类第8章 壮阳、滋阴、优生的功能性禽类第9章 壮阳、滋阴、优生的功能性水产第10章 壮阳、滋阴、优生的功能性饮料和调料第11章 壮阳、滋阴、优生的功能性“药食同源”品种食物第12章 壮阳、滋阴、优生的功能性“食品新资源”品种食物第13章 性激素样作用及有利于生育的食物和中药第14章 具有抗性激素样作用和不利于生育的食物和中药第15章 补益肾阳和滋养肾阴的中成药第16章 西药对性功能和生育的影响第17章 嗜好品对性功能和生育的影响参考文献

## <<应用功能性食物-壮阳.滋阴.优生>>

### 章节摘录

书摘三、维生素与壮阳、滋阴、优生 维生素是若干彼此无关的维持机体正常代谢和生理功能所必需的某些小分子有机化合物。

它们虽不是构成身体组织的原料，也不是体内能量的来源物质，但它们各尽其职地参与着人体中许多重要的生理、生化过程，其中与壮阳、滋阴、优生有关的有如下数种。

1. 维生素A 维生素A，又称视黄醇，为脂溶性维生素。

植物中的胡萝卜素具有与维生素A相似的结构，能在人体内转变为维生素A，故称胡萝卜素为维生素A原或维生素A的前体物质。

维生素A为人体必需的维生素，它是维持视觉、促进生长、细胞分化与增值、增强生殖力、清除自由基和免疫系统完整性所必需的化合物。

其中增强生殖功能的作用有以下几种。

(1)维生素A有利于性激素的合成和分泌。

(2)维生素A影响着精子所含的三磷酸腺苷、乳酸脱氢酶等多种酶的活力。

足够的维生素A将保证精子正常的浓度和活力，使生精作用、精细管管径和睾丸健康正常。

(3)维生素A有助于妊娠良好、胎盘免受损害、早期发育正常。

(4)维生素A足生精、生殖系统、胎儿发育和儿童生长的要素之一。

缺乏维生素A，会使生精作用停止、精子死亡、精细管管径变小或睾丸萎缩、妊娠不良、早期发育异常和胎盘受损(严重时引起胎儿死亡)、增加妊娠前3个月流产率。

由此可见维生素A对生精和生殖的重要。

维生素A的摄取量并非多多益善。

过多则会引起中毒，表现为头晕、头痛、厌食、腹泻、感觉过敏、皮肤粗糙、面部或全身发生鳞状脱皮、毛发脱落、肝脏肿大、肌肉僵硬等症状，及时停用维生素A，症状会很快消失。

但胡萝卜素的大量摄入，并不会对健康带来危害，因为胡萝卜素不会快速转化为维生素A而产生毒性。

过量的胡萝卜素能使皮肤变黄，当摄入量减少时，随即消失。

P18-19

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>