

<<营养素的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<营养素的奥秘>>

13位ISBN编号：9787510042195

10位ISBN编号：7510042194

出版时间：2012-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：中国保健协会,汤臣倍健营养与健康研究中心

页数：174

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>

<<营养素的奥秘>>

内容概要

《营养素的奥秘》由汤臣倍健营养与健康研究中心和中国保健协会组织编写，该书从营养科学新观念出发，对男性、女性、儿童青少年、中老年四大类典型人群的健康问题和十种常见慢性病，提出了营养层面的解决之道。

并且对保健食品中常见的三十几种强化营养素和动、植物化学物质，进行了详尽的说明和解释。在对大众的营养科学普及教育方面，迈出了可喜的一步，对提高我国人民健康水平也有非常重要的意义。

<<营养素的奥秘>>

作者简介

中国保健协会

是由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

汤臣倍健营养与健康研究中心

坚持“取自全球，健康全家”的品牌理念，相信大自然的力量，在遵循自然规则的前提下，探寻全球天然营养精华。

不同地区、不同时节动植物存在巨大的差异。

汤臣倍健恪守一套近乎苛刻的原料来源审核制度，充分考虑到原料种植或饲养的环境因素，在全球范围内精选最合适的各种原料。

至今，数十种主要原料和辅料进口自新西兰、巴西、挪威、冰岛、美国、法国、德国、日本、澳大利亚、泰国等十数个国家和地区。

截止2010年底，公司原料进口比例达到65.51%，这个比例还在不断扩大中。

目前，公司正在全球范围内筹建专属原料基地和有机农场。

取自全球、健康全家，打造营养品的“联合国”。

这就是不一样的汤臣倍健！

<<营养素的奥秘>>

书籍目录

营养新观念

我们的饮食怎么了
你知道吗，食物的营养价值在不断下降
“隐性饥饿”成为健康新隐患
我们为什么需要膳食营养补充剂
管住嘴 迈开腿
膳食营养补充剂，你懂得该如何吃吗
3招帮你挑选膳食营养补充剂

不同人群的营养之道

魅力男人的营养之道
美丽女人的营养宝库
老年人：托起生命的太阳，健康到永远
孩子健康成长的营养乐园

常见疾病的营养防治

餐桌上的防癌计划——肿瘤的营养防治
血脂高了，需要哪些营养素——高血脂的营养防治
控制血压，从低盐开始——高血压病的营养防治
降血糖，从控制饮食开始——糖尿病的营养防治
餐桌上的“心”问题——冠心病的营养防治
除了钙，膳食还要补充什么——骨质疏松症的营养防治
定好食谱，为肝脏护航——肝病的营养防治
红+黑，吃回健康血色——营养性贫血的营养防治
科学用餐，开心减肥——肥胖症的营养防治

人体所需的重要营养物质

维生素矿物质补充
多种微量元素：协同作战 效果更强
B族维生素：神奇的维生素家庭
维生素C：维生素里的“明星”
维生素E：青春维生素
维生素A、β-胡萝卜素：眼睛的保护神
叶酸：优生优育的营养素
锌：生命之花
增强免疫力
蛋白质：没有蛋白质就没有生命
牛初乳：天然提高免疫力之王
螺旋藻：超级营养包
绿蜂胶：巴西国宝 天然免疫增强剂
心脑血管健康
鱼油：血脂三高的克星
大豆磷脂：血管清道夫
补钙及骨骼健康
钙：人体的钢筋
维生素D：阳光维生素
骨胶原：筋骨灵活 生活自如
葡萄糖胺：关节守护神

<<营养素的奥秘>>

美容、抗氧化

针叶樱桃：天然维生素C之王

小麦胚芽油：肌肤的“液体黄金”

葡萄籽提取物：抗氧化能手

胶原蛋白：逆转时光的秘密武器

羊胎盘：呵护青春容颜

调节内分泌

大豆异黄酮：最安全的卵巢保养植物激素

塑身清体

库拉索芦荟：排毒养颜佳品

膳食纤维：肠道清道夫

左旋肉碱：脂肪搬运工

健脑益智

DHA：增长记忆的“脑黄金”

牛磺酸：抗疲劳能手

角鲨烯：氧气的天然供应商

改善睡眠

褪黑素：人体睡眠的“生物钟”

前列腺健康

番茄红素：前列腺保护神

附录1 人体各种不适症与营养素

附录2 中国居民膳食营养素参考摄入量表（DRIs）

附录3 常见食物营养成分表

<<营养素的奥秘>>

章节摘录

版权页：插图：我们的饮食怎么了 中国传统医学认为“药食同源、药膳同功”，在食品日益丰富的今天，膳食更是与健康息息相关，但与膳食相关的营养问题也越来越多。

1. 缺乏蛋白质导致婴幼儿营养不良 从“大头娃娃事件”到“三聚氰胺奶粉事件”，再到“皮革奶事件”，婴幼儿的食品安全问题已经引起人们的空前关注和忧虑。

不良商家利用添加三聚氰胺、劣质皮革水解蛋白质等手段，来增加奶粉中的蛋白质含量，使得奶粉中的优质蛋白质严重不足，婴幼儿长期食用容易导致水肿、发育不良、结石、失明、免疫力低下等，严重者甚至全身器官衰竭而亡。

2. 孕妇容易缺乏叶酸 国家人口和计划生育委员会根据2006年全国出生缺陷监测的结果推算，我国每年有100~120万名婴儿出生时便发现患有出生缺陷，占全部出生人口的4%~6%，也就是说，每30秒就有一名缺陷儿出生。

在这些缺陷儿中，最常见的是婴儿脊柱裂和无脑儿，每年有10万例左右。

专家研究表明，母亲体内缺乏叶酸是造成上述畸形儿的主要因素之一。

而据《北京医科大学妇幼保健中心的研究报告》，我国平均30%的育龄期妇女都缺乏叶酸。

3. 中国人普遍缺钙 《中国居民膳食营养与健康状况》调查结果显示：我国城乡居民每日饮食中的钙摄入量为388.8毫克，城市为438.6毫克，农村为369.6毫克，远远低于中国营养学会推荐的成人每日适宜摄入量800~1000毫克，儿童和中老年人缺钙问题尤其严重。

从饮食方式上来说，我们的奶制品摄入量太少。

奶制品不仅含钙量高，且吸收率相对也较高。

美国、法国等西方国家的人均每年奶制品摄入量为100~200千克，而我们平均只有16千克。

从生活方式上来说，无论是成人还是孩子，晒太阳、运动的时间都不够充足，尤其是目前的办公室女性和所谓的“宅族”人士。

而适当的阳光照射可以促使人体内维生素D的合成，促进钙质吸收，积极的体力活动可以促进钙在骨骼中的沉积。

钙质的缺乏，导致骨质疏松症的发病率居高不下。

全球范围内，现有2亿多骨质疏松患者，其中亚洲地区成为骨质疏松高发地区，而在中国，50岁以上的人群中有大约7000万人患有骨质疏松症，且不断呈现年轻化的趋势，这与饮食不合理、不良的生活方式有着密切的关系。

4. 与饮食有关的疾病不断增加 两千多年前，我们老祖宗的养生名著——《黄帝内经》就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的膳食搭配原则，但时至今日，有几个人的日常饮食能做到？

我国每天约有1500人死于营养不均衡导致的慢性病，占全部死亡人数的70%以上。

据最新调查数据显示，目前我国的肥胖人口比例已经高达28.9%，糖尿病患者多达6000多万人，血脂异常患者1.6亿多人，高血压患者更是已超过2亿人，而肥胖、血脂异常是导致非传染性疾病的常见原因之一。

特别是心脑血管病、恶性肿瘤是我国和发达国家死亡原因的前三位，这些疾病绝大多数都与饮食不合理有关。

从上述可知，充足和均衡的营养素是满足人体生长发育、生理调节和活动所必需的物质。

但日常食物摄取不合理，食品生产种植中的污染，食品精加工导致营养素的损失，都会产生严重的营养问题而影响健康。

如何选择和搭配食物，如何在食物中获得充足的营养素？

让我们先来了解一下食物的真相。

<<营养素的奥秘>>

名人推荐

一直以来，健康都是我最大的愿望。

在阅读了汤臣倍健营养与健康研究中心主持策划的《营养素的奥秘》后，发现健康的秘密其实很简单，良好的生活习惯加上健康的营养膳食，就是打造强健体魄的真正秘诀。

我推荐每个人都应该仔细阅读这本书。

——汤臣倍健形象代言人姚明 我们要坚持科学的生活方式，《营养素的奥秘》不仅阐述了最新的营养观念，还介绍了各种常见疾病，以及各个人群的健康生活细节，对指导现代都市人预防慢性疾病具有积极意义，并且是男女老少都适宜的营养参考书。

——广东省营养学会理事长凌文华教授 作为一名营养科技工作者，平时主要阅读营养科学研究方面的论文及其专业性书籍。

偶然间有幸阅读了《营养素的奥秘》，顿觉耳目一新，情不自禁被书中一系列有关营养学理论与实践形象化的描述所吸引，专业性书籍中有关基础知识的教条式介绍和实际应用方面内容的刻板式陈述在本书中化作为一条条通俗易懂的名句警言，并上升为指导日常合理膳食的具体信条，可使一般读者在茶余饭后之际的阅读中轻松了解营养学基本知识，熟悉掌握一般的合理饮食原则。

为此，我真诚地向大家推荐本书，并在日常生活中体验本书给我们带来的平衡膳食新理念、新方法。

——中国营养学会常务理事、《营养学报》主编郭长江教授

<<营养素的奥秘>>

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>