

<<医学博士教你吃维生素防百病>>

图书基本信息

书名：<<医学博士教你吃维生素防百病>>

13位ISBN编号：9787538176742

10位ISBN编号：7538176748

出版时间：2013-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：朴用雨

页数：212

字数：200000

译者：史一诺

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>

<<医学博士教你吃维生素防百病>>

内容概要

生活在这个物质富足的时代，不但可以吃得饱、还吃的精致。但是很遗憾地，丰富的饮食并未给人类带来健康，反而引起更多的文明病，使得目前造成全球死亡威胁的疾病莫不与饮食过度精致有关。

我们的营养状况看上去像是正数，实际上却是负数。

在我们的体内，虽然增加能量的营养素是过剩的，但是，身体必备的营养素——维他命和矿物质却是不足的，这是由被污染的环境和饮食引起的，我们应该怎样补充不足的营养素呢？

我们要不要吃保健品呢？

我们身体里都缺少了哪些营养素，要吃多少才合适呢？

本书通过一些检测方式，为每个人的健康开出处方，教会人们聪明摄入维生素，防百病。

<<医学博士教你吃维生素防百病>>

作者简介

朴用雨

成均馆医科大学，江北三星医院家医科医生兼教授、肥胖临床医院研究所所长。

毕业于首尔医科大学，于首尔医科大学家医科进修。

曾以首尔医科大学家医科医生的身份到美国哥伦比亚肥胖研究中心担任交换教授。

著有《新人类减肥》、《治疗肥胖的最新见解》、《营养治疗》等书。

<<医学博士教你吃维生素防百病>>

书籍目录

【引语】负环境时代，保健品是必需的
1 要不要吃保健品呢？

对健康要有新的更深层次的理解
一定要吃保健品吗？

现代人得了保健食品综合征？

保健品是药还是毒？

生命时间变长，身体变差
对现代人来说，必备保健品的理由
保健食品，最廉价的健康保险
用21世纪的营养知识重新审视健康
人类丧失的维生素C合成能力
我们的身体正在退化？

不一样的身体，用新的营养知识重新审视
最适合自己的营养素，得服用多少？

负环境时代，保持终生健康的三大方法
不要抛开营养谈健康
2 补充(+)有益的营养素
用一日三餐保持健康的方法
正确摄取营养的膳食指南
您有均衡摄入所有的食物吗？

与以往不同的膳食
您知道食品金字塔吗？

世界保健机构推荐的膳食指南
有选择性地吃东西能帮助我们获得有益的营养
摄入时应该注意的脂肪
塑造身体的关键营养素，蛋白质
有好有坏的碳水化合物
必需的非热量营养素
参与身体所有新陈代谢的维生素
虽然微量却必不可少的矿物质
永远的肠道清道夫，膳食纤维
最重要的营养素，水
增加(+)生命活力的维生素
比热量更好的东西，维生素
比起推荐摄入量更应该选择最佳摄入量
防止维生素被破坏的烹调方法和维生素片
营养素里的小巨人，补充(+)矿物质

<<医学博士教你吃维生素防百病>>

越来越难摄入的矿物质
补充预防疾病和延缓衰老的抗氧化剂
年龄，不再是命运
抗氧化剂是很好的伙伴
经过科学验证的抗氧化剂的功效

3. 补充 (+) 缺乏的营养素

不容错过的营养素容器
为了身体做出的选择，保健品
缺少维生素是会致命的
吃一颗复合营养丸就够了吗？

解开从选择保健品到服用保健品的13大疑惑
通过饮食习惯找出不足的营养素
通过身体症状找出不足的营养素
通过生活习惯找出不足的营养素
找出适合自己的营养素
我的保健品计划，要怎样制定呢？

为宅男宅女量身订制的保健品基本计划
补充其他营养素

4. 这才是适合我的保健品

按年龄、按症状选择保健品
运动量少，经常喝酒的30~40岁男性
患上“瘦身综合征”，热衷减肥的年轻女性
遭遇就业和升职压力的70、80后
倍受更年期综合征困扰的50~60岁女性
大量补充热量的孕期女性
哺乳期女性
需要打好身体底子的婴幼儿
容易被零食诱惑的儿童期
成长发育旺盛的青少年
身体机能发生退化的老年人

5. 减少 (-) 不良营养素

为了毕生的健康把身体里的毒排出来
越吃越坏的加工食品
完全没有营养的快餐食品
少吃加工食品，补充不足的营养
农药，用水洗就能洗掉吗？

洗干净去皮后再烹调
尽量吃有机农产品
不确定是否有副作用的转基因食品
谁都无法保证以后的事情
不要吃进口食品和加工食品
健康的敌人，反式脂肪酸
不要炸，尽量蒸和烤
反式脂肪酸怎样才能少吃点？

<<医学博士教你吃维生素防百病>>

会引发过敏的食品添加剂
食品添加剂，谁都避免不了
尽量少吃加工食品
去除添加剂的食物处理法
残留在我们体内的毒素，有毒矿物质警报
解除有毒矿物质的毒素
导致大脑机能退化的铝元素
因为吸烟残留在身体里的镉元素
引发精神疾病的铜元素
导致精神涣散的铅元素
损伤神经的水银
解除有毒矿物质毒素的方法
减少生活中不良营养素的方法
多吃天然食品
少吃加工食品
特别附录 必备营养指南

<<医学博士教你吃维生素防百病>>

章节摘录

版权页：插图：有些人认为胶囊比片剂更容易吸收，但如果是品质好的片剂也没什么差别。粉末状的维生素，如高剂量维生素C，对于吞药片有困难的人而言是很有帮助的，所以选购时可视个人需要和身体情况而定。

问题2：人工合成的保健食品和标榜天然的维生素，哪个比较好？

两者在功效方面没什么区别，但是因为价格有差别，所以我们还是要了解天然和合成的差异有何不同。

不能完全相信天然维生素内所标示的内容。

强调天然成分的维生素中也有很多不是天然的。

所谓的“天然成分”，是指内含元素必须达到规定的百分比含量，但是这个百分比标准的规定，在每个国家都不一样。

所以，常有在别的国家是达到“天然成分”的标准，但是在我们国家则不一定成立。

还有许多虽然不是天然产品，但乍看之下却像是天然的。

例如标示着“含有玫瑰成分的维生素C”的产品，很可能是在合成维生素C中添加了玫瑰成分，但是会让人误认为这是从玫瑰中抽取的天然维生素C。

事实上，合成维生素与天然维生素的成分相同。

在定义上，合成维生素应包含天然所发现的全部维生素成分，如果不是这样，那就是在制造过程中出现了问题，而不是合成维生素本身比天然维生素成分少了些东西。

例如，合成维生素C与从天然成分中萃取出的维生素C，在生物学上是有同等效果的。

但是从麦芽及大豆油中萃取出来的天然维生素E，效果比合成的好。

需要注意的是，在购买合成维生素时，必须确认是否含有糖分及人工色素。

理论上，天然维生素比合成维生素更容易在体内吸收。

从天然物质中所萃取出的维生素还含有一些成分，可以强化维生素的效果。

例如从天然物质中萃取的维生素C含有生物类黄酮，能强化维生素C的效能，提高维生素C被人体吸收的功效。

从构造与化学成分上分析，天然维生素与合成维生素是相同的，但天然维生素在体内的作用可能更有效。

用酶做成的B族维生素也是体内维生素B很好的来源，同时还有很多未知的有益成分。

但是对酶有过敏反应的人容易产生副作用，因此大多数保健食品都不含酶。

我的建议是：如果不考虑价格的话，服用天然维生素会比合成的好。

此外，还需考虑添加不同的维生素成分是否能够更强化该维生素的效能。

例如有酶催化作用的营养元素能转换其他营养元素的活性，如活化维生素B6时需要锌与镁，因此如果在B族维生素或维生素B6中添加锌或镁，可增加B族维生素的效果。

<<医学博士教你吃维生素防百病>>

编辑推荐

《医学博士教你吃维生素防百病》立足于现今营养过剩的时代，针对吃得好身体却处于亚健康的现代人，给出了适合大众的健康处方。

书中将每种元素都做了详细的分类介绍，并给出了推荐用量；并将每个年龄层次的人群，做了细致的分析；而且告诉人们如何避免生活中遇见的不安全因素的方法。

对于追求健康生活，想要适量服用保健品的人群来说，《医学博士教你吃维生素防百病》将会成为一本很好的指南。

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>