

<<吃之法>>

图书基本信息

书名：<<吃之法>>

13位ISBN编号：9787801956255

10位ISBN编号：7801956257

出版时间：2007-4

出版时间：九州出版社

作者：周韞珍

页数：529

字数：800000

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>

<<吃之法>>

前言

生活在发展，人们对饮食营养的求知欲也在发展，这是极好的现象。

营养科学是一门理论科学，也是一门实践的科学，以本质来说，营养牵涉到人们的生、老、病、死，是全方位面向人生的一门学科，问题是怎样把现代营养科学高深的理论通俗化，转化为人民大众所理解与接受的科学观。

中国传统的营养，与西方的营养（nutrition）是有一定区别的，我们祖先讲的营养，有时叫荣养，营是谋求与取得之意，养是养育与养料之意，就是说，人们吃什么，还是要讲究科学的，目的是取得机体的养，意义是很深刻的。

周韞珍教授从事营养科学的教学与研究达半个世纪，她是极有深厚造诣的学者与大师，桃李满天下，同时还笔耕不辍，是令人敬佩的老专家。

《吃之法》一改过去一些书的写法，以周教授丰富的经验与高深的智慧，把营养科学的原理与应用，结合实际，全方位立体地向人们讲述怎么去“营”，怎么取得“养”，这是首创性的、非常具有特色的做法和创新，有极高的时代气息与实践的指导性。

营养科学到了21世纪，不仅要人们取得健康的机体素质，还要进一步能够预防慢性病的发生，这部书也反映了这一新的理念与科学观，相信读者一定能在本书中获得营养，获得健康与长寿的秘诀，使生活质量不断得到提高。

<<吃之法>>

内容概要

“民以食为天”，这是古人的一句名言，由此可见“食”对人的重要性。古人还有一句话：“病从口入”，这说明“吃法”不当对人的健康具有极大的危害。只有“吃”得科学，始能达到营养生命、保障健康的目的。

本书总计60余万字，包罗了与吃有关的各方面问题，既有时下最为时尚的饮食与美容、食疗和西餐常识，也有最为实用的烹调知识和烹调技法。

理论与实践相结合，学了就能懂，拿了就能用，是一本饮食的大百科。

既适合餐馆、酒楼、家庭、学校使用，也可用作科普书籍，还能作培训教材，更可作为家庭必备书籍，使主妇成为“巧手”，让全家吃出健康来！

随着科学的发展，生活水平的提高，人们对提高生活质量、保证身心健康的憧憬和追求日益增强，对吃的要求已不仅仅是取得健康的身体素质，还要进一步预防慢性病的发生，祛病延年。

这些要求在本书中都能得到充分满足。

科学、实用、全面。

<<吃之法>>

作者简介

周韞珍教授，华中科技大学同济医学院公共卫生学院营养与食品卫生关系教授，营养与食品卫生领域知名专家。

早年毕业于燕京大学，曾担任中国营养学会常务理事，湖北省营养学会理事长。

从事营养科学的教学与研究达半个世纪，是深厚造诣的学者与大师。

<<吃之法>>

书籍目录

- 第一章 营养与健康 一、人体需要的营养素 (一) 构成人体的物质 (二) 代谢的物质基础 (三) 调节生理活动 二、生命的基础——蛋白质 (一) 蛋白质是人的重要组成成分 (二) 蛋白质的生理功能 1. 肌肉收缩功能 2. 催化功能 5. 结缔功能 4. 免疫功能 5. 遗传功能 6. 遗传功能 7. 供给能量 (三) 蛋白质的组件——氨基酸 (四) 必需氨基酸 (五) 蛋白质的互补作用 (六) 蛋白质的参考摄入量及食物来源 1. 蛋白质的参考摄入量 2. 蛋白质的食物来源 三、高能量营养素——脂类 (一) 脂类的生理功能 1. 储存和供给能量 2. 保护脏器和保温 3. 构成组织细胞的组成成分 4. 促进脂溶性维生素的吸收 5. 促进食欲, 增加饱腹感 (二) 必需脂肪酸 1. 必需脂肪酸的生理功能 2. 必需脂肪酸的需要量 3. 必需脂肪酸的食物来源 (三) 每日膳食脂肪的摄入量 (四) 类脂 四、能量的主要来源——糖类 (一) 糖的化学组成及分类 (二) 糖类的生理功能 1. 供给能量 2. 合成蛋白质和脂肪的碳架 3. 构成组织及重要生命物质 4. 解毒作用 5. 增强肠道功能 (三) 人体内的糖原和血糖 (四) 膳食参考摄入量与食物来源 五、人体的动力——能量 (一) 什么是能量 (二) 能量单位 (三) 人体能量消耗有哪几方面? (四) 每日能量的摄入量 六、构成人体的重要元素——矿物质 (一) 钙 (二) 铁 (三) 锌 (四) 碘 (五) 硒 (六) 铜 (七) 铬 七、生命的活性物质——维生素 (一) 维生素A及B-胡萝卜素 (二) 维生素D (三) 维生素E (四) 维生素B1(硫胺素) (五) 维生素B2(核黄素) (六) 烟酸(尼克酸) (七) 维生素B6 (八) 叶酸 (九) 维生素B12 (十) 维生素C(抗坏血酸) 第二章 平衡膳食与食物调配 第三章 各类食物的营养价值及卫生 第四章 各类人群的营养与膳食 第五章 疾病的营养与膳食 第六章 饮食与美容 第七章 中医养生保健食疗 第八章 饮食卫生与健康 第九章 烹调知识 第十章 烹调技法 第十一章 家常菜 第十二章 主食的制作 第十三章 配餐配置与烹调 第十四章 饮食小常识

<<吃之法>>

章节摘录

(三) 人体内的糖原和血糖 人体吸收的葡萄糖, 有20%以肝糖原的形式贮存在肝内, 需要时再转变为葡萄糖。

运到各组织的葡萄糖, 有一部分氧化放出能量, 也有一部分转变为糖原贮存起来。

虽然肌肉仅含糖原1~2%, 但总量可超过200克, 比肝糖原大得多。

人分三餐进食。

而能量的消耗却是持续的。

肝糖原和肌糖原对维持能量的消耗有重要意义。

葡萄糖在体内的运输是靠血液完成的。

血中的葡萄糖称为血糖。

正常情况下, 糖的分解及合成保持动态的平衡, 血糖浓度也相对恒定。

血糖水平的变化反映糖在体内代谢的状况。

血糖低, 肝糖原就分解。

有些人不吃早饭, 这时就要动用肝糖原、脂肪甚至蛋白质, 以维持人体能量的消耗, 有可能出现血糖降低、头晕等症状。

保持人体血糖浓度的相对恒定, 对神经系统, 特别是大脑的活动有重要作用。

大脑内贮存的葡萄糖和糖原极少, 仅能供其几分钟的正常活动, 脑里又没有可被氧化放能的脂肪, 脑功能复杂, 活动频繁, 需要的能量特别多, 它完全靠循环血液随时供给葡萄糖, 因此, 必须保持血糖的平衡。

这就需要合理营养和正解地膳食。

(四) 膳食参考摄入量与食物来源和脂肪一样, 碳水化合物每日的摄入量是按所占每日总能量的比例计算。

根据我国人民膳食结构, 规定每日碳水化合物的摄入量以占总能量的55~65%为宜, 其中纯糖类(蔗糖、麦芽糖等)所供能量不超过10%。

膳食中碳水化合物的主要食物来源是粮谷类和薯类食物。

粮谷类一般含碳水化合物60~80%, 薯类含量为15~29%, 干豆类(绿豆、赤小豆等)中为40~60%

。

<<吃之法>>

编辑推荐

营养与健康/平衡膳食与食物调配/各类食物的营养价值及卫生/各类人群的营养与膳食/疾病的营养与膳食/饮食与美容/中医养生保健食疗/饮食卫生与健康/烹调知识/烹调技法/家常菜/主食的制作/配餐配置与烹调/饮食小常识

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>