

《男性营养饮食与健康》

图书基本信息

书名：《男性营养饮食与健康》

13位ISBN编号：9787801743220

10位ISBN编号：7801743229

出版时间：2005-7

出版社：中医古籍出版社

作者：李秀兰

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《男性营养饮食与健康》

内容概要

强健的体魄与充足的精力是一个男人具有活力的表现，如何从饮食方面补养身体，本书教您在每日餐饮中怎样做，以达健康的目的。

保持良好的体质，面对生活的种种压力时，您仍能信心百百倍。

《男性营养饮食与健康》

书籍目录

第一部分 营养素之间的互补 营养互的种类 蛋白质——赖以生存的基础营养素 脂肪——贮存能量的重要营养素 碳水化合物——获取能量的主要营养素 矿物质——影响生理功能的营养素 维生素——维持机体健康的营养素 食物纤维——焕发生理活性的营养素 水——构成生命的基本营养素 营养素对人体的作用 蛋白质的作用 脂肪的作用 碳水化合物的作用 矿物质的作用 维生素的作用 食物纤维的作用 水的作用 营养素之间的相互作用方式 直接作用方式 参与或影响作用方式 间接作用方式 维生素之间的互补 维生素E促进维生素A的功能 维生素A防止维生素C的氧化 维生素D宜与维生素A、C搭配 维生素E离不开维生素c 维生素E是维生素B1、B2、B6的保护神 维生素C、维生素E与b-胡萝卜素的奇妙合作 B-胡萝卜是维生素A的后备军 维生素B12：的吸收离不开维生素B6 维生素B6可减少维生素C过量的副作用 各种维生素的摄入要合理搭配 维生素与其他营养素互补 维生素D能帮助和加快钙质的吸收 维生素B2能促进脂肪分解物代谢 维生素C可以转化胆固醇 维生素A有助于降低有害胆固醇的含量 维生素E可减少动脉脂类过氧化 维生素B1有助于碳水化合物代谢 维生素C促进胶原蛋白的合成 维生素与生热营养素之间的相互作用 叶酸可以促进铁的功能 维生素A的吸收离不开锌 矿物质与其他营养互补 补钙应降低磷的摄入量 铁促进维生素B族的代谢 铁的吸收需要维生素c帮忙 铁的吸收离不开维生素B6 锌与维生素A和钙搭配效果最佳 硒与维生素E相辅相成 硒与蛋白质构成人体免疫防线第二部分 食物相克第三部分 食物的合理搭配第四部分 对常见病康复不利的食物第五部分 有益于常见病康复的食物第六部分 走出饮食误区

《男性营养饮食与健康》

精彩短评

1、不付合我的要求，内容虽详细，但感觉太混乱。

《男性营养饮食与健康》

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：www.tushu000.com