

# 《圖解身體教我的營養法則》

## 图书基本信息

书名：《圖解身體教我的營養法則》

13位ISBN编号：9789866434310

10位ISBN编号：9866434311

出版社：易博士(城邦)

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](http://www.tushu000.com)

# 《圖解身體教我的營養法則》

## 內容概要

徹底了解23種營養素消化吸收作用的原理、與有效攝取方式你今天吃的食物，對身體有什麼影響呢？這樣吃好嗎？吃了昂貴的營養補給品為什麼不見成效？每天吃進的食物中，有多少的營養成分得以被身體消化釋出，其中又有多少營養素得以被身體吸收、採用，全都決定於身體慣常的運作機制。身體經常耗損過度的現代人，需要更精明對待身體，只有懂得身體的運作模式，才能聰明選對食物、吃對方式，成為有用的營養來源，如此一來身體自然能吸收良好、充分利用，保持最佳健康狀態。營養不該只是有吃有保佑，提高吸收力，健康可以更有感覺！補充營養不能一知半解，5步驟就能學得會

Step 1 認識營養素對身體的重要性營養素能組成人體的基礎架構，也是生理運作、維持恆定生命現象的基礎元素。人體約需23種營養素，每一種營養素均有其不可或缺的重要功能，並能相互協調完成人體複雜的各種作用機制。認識營養素對人體的重要性，是掌握健康的基礎概念。例 蛋白質是建造人體骨骼和肌肉的基本要件、醣類是人體基礎能量的來源、和維生素A是眼睛產生視覺的根本等；以及鉻是維生素B12的組成元素，能活化維生B12，維持紅血球正常增生；鈷和錳能共同增強甲狀腺功能，促進甲狀腺素的合成。Step2：營養素怎麼被人體消化和吸收營養素存在食物中的形式不一定能被人體直接吸收，必須透過消化道的分解轉換，例如食物中的大分子養分要消化切割成小分子，或必須與消化液作用形成可吸收的分子形式，才能被人體吸收，營養素才能透過體液送至全身利用。掌握更適人體吸收的飲食方式，取得營養更有效率。例?米飯、麵食中所含的大分子醣類澱粉（多醣）必須消化切割為小分子的葡萄糖（單醣）才能被人體吸收利用。飲料、甜點中所含的糖分，則多為小分子的果糖（單醣），會更快更直接地被人體吸收。??Step3：了解人體如何運用營養素經人體吸收的營養素會進入各式的組織細胞中，以激素、神經傳導物質組成成分、酵素、輔酶抑或是帶有電荷的溶質等角色，影響著體內複雜的生理機制，維持著訊息傳遞、酸鹼值、血糖、血脂及血壓等運作生命所需的穩定與平衡，進而影響人體的外在、精神狀態與活動力等。了解營養素對人體的影響程度及範圍，釐清需求，補充營養更精確、不失誤。例?蛋白質能形成酵素，催化體內的產能路徑，以代謝營養素產生供應人體運作所需的能量，使人體保有活力；維生素C能扮演輔酶的角色，參與兒茶酚胺和血清素等神經傳導物質的合成，穩定神經訊息的傳導，進而使人體反應正常及穩定情緒。Step4：從基本攝取原則進而了解個人需求標準每個人每天應攝取足夠的營養素，以支應人體運作的基本需求。依據不同年齡和特殊狀態如懷孕、哺乳中或疾病患者等其不同的生理需求下，有著不同程度的營養需求，在營養攝取前應先確認自身的「每日建議攝取量」及「上限攝取量」，以適量攝取不傷身。例?一般成年女性每日為供應眼睛的視覺運作所需，建議攝取500微克的維生素A，但不可超過2800微克的攝取上限，以免中毒。若為懷孕中的婦女為供應胎兒的生長發育的需求，則可提高100微克的維生素A攝取量。Step5：攝取含量豐富又無負擔的食物來源食物中所含的營養素眾多，個別含量多寡不一、品質也不一。認識食物，選對營養補充來源，要補足所需，也要避免同時吃下阻礙營養素吸收的成分或品質不佳、及少量食物就易導致過量的營養素。例?動物性食物如動物肝臟、腎臟等雖含有豐富的維生素B群，但也含大量膽固醇和脂質，易提高心血管疾病的風險，可改用同樣富含維生素B群的植物性食物如蔬菜、豆類、菇類等做為補充來源，讓身體健康無負擔；補充鐵質時，應避免同時飲用茶與咖啡，其中的單寧酸和多酚類會阻礙人體對鐵質的吸收。

# 《圖解身體教我的營養法則》

## 作者簡介

李幸真中國醫藥大學營養系畢業，領有營養師執照，曾擔任媚登峰健康美容事業股份有限公司營養師，專長在食品營養、營養諮詢及健康減重，目前著重於癌症飲食研究，現任職於癌症飲食相關事業營養師。江淑靜台灣大學食品科技所畢業，高考合格營養師與食品技師，熟悉營養學與食品科學。曾任職於保健食品開發研究員，對食品與營養充滿熱誠並且希望能將所學傳遞給關心健康的人群。林依晴台灣大學農業化學系碩士，英國倫敦大學國王學院生活科學系博士，熟悉微生物學與生物化學，現任職於生物醫學相關領域，平日喜歡閱讀生命科技學術性文章。江省蓉英國里茲大學食品科學與營養碩士，任職檢驗公司時曾參與水產品消費國安全制度研究。關心食品安全衛生議題，現為醫院研究助理，喜愛英文並為兼職譯者。李銘杰台灣師範大學衛生教育系畢業，同時攻讀台灣大學職業醫學與工業衛生所博士班（副修生物技術學程）與政治大學法律科際整合所碩士班。現擔任台灣大學科學人文跨科際人才培育環境科學特約編輯，另有合著《圖解生命科學》（易博士出版社）。吳昀瑾美和科技大學畢業，台灣營養學會、台灣腎臟醫學會、中華民國糖尿病衛教學會會員。從事臨床護理及衛教多年，並曾擔任洗腎室護理長一職。喜好衛教寫作，曾參與「足月孕育滿分寶寶」一書撰寫。現任急救兼任講師。周琦淳靜宜大學食品營養學畢業，營養師高考及格、台北市營養師公會會員，現服務於國際連鎖有機專賣店「無毒的家」。陳柏方台北醫學大學保健營養學系研究所畢業，具中華民國營養師證書及中華民國糖尿病衛教學會證書。現任職於醫療照護相關單位。

# 《圖解身體教我的營養法則》

## 書籍目錄

Chapter1基本營養概念?營養是什麼??為何需要營養??食物的基本介紹?均衡營養的概念?熱量的基本概念??食材搭配與調理的基本原則?營養與疾病的關係Chapter2營養生理?身體的基本結構和組成人體的基本組成細胞是運送營養的基本單位組織的組成器官與系統的組成?身體如何維持恆定?消化和吸收將食物轉換成可使用的營養形式?營養在身體的流轉?人體如何將營養轉換為能量Chapter3人體所需的三大營養素?醣類—供應每日熱量的基礎?? Info：細胞含氧量影響人體能量的生成?? Info：醣類會影響蛋白質和脂肪的代謝?? Info：攝取澱粉並非導致肥胖的主因?? Column：酒精代謝?脂質—調節生理的關鍵因子?? Info：什麼是反式脂肪酸?? Info：好的膽固醇Vs.壞的膽固醇?? Info：人體的脂肪細胞只增不減嗎?? Info：食用油的選擇和健康烹調?? Info：從膽固醇-飽和脂肪指數選擇食物?蛋白質—建構人體組織的材料?? Info：支鏈胺基酸的添加?? Info：以生物價評估蛋白質?? Column：肌膚彈性、關節活動力的來源—膠原蛋白Chapter4維生素?維生素的介紹?脂溶性維生素?維生素A—夜間視覺的來源?維生素D—強健骨骼的好幫手?維生素E—延緩老化的抗氧化成分?維生素K—及時止血的救命丹水溶性維生素?維生素B1—運轉能量生產的酵素催化劑 ?維生素B2—運轉能量生產的酵素催化劑 ?維生素B3—運轉能量生產的酵素催化劑 ?維生素B5（泛酸）—運轉能量生產的酵素催化劑 ?維生素B6—分解蛋白質的關鍵成分?維生素B9（葉酸）—促進胎兒神經管發育的重要因子?維生素B12—運轉能量生產的酵素催化劑 ? Info：什麼是「內在因子」??維生素H（生物素）—防治貧血不可少的營養成分?維生素C—抗氧化、抗發炎的多功效營養素Chapter5礦物質?礦物質的介紹巨量元素?鈣—組成骨骼的重要成分?鈉—有助葡萄糖吸收的礦物質?氯—能殺菌解毒的礦物質?鉀—能降低血壓的礦物質?鎂—人體酵素反應的催化因子?磷—骨骼與細胞膜的重要組成成分Info：能調節人體生理機能的卵磷脂?硫—能構成蛋白質結構的礦物質?? Info：含硫胺基酸衍生物對人體的重要性微量元素?鐵—構成血紅素的原料?鉻—穩定血糖的重要功臣?銅—體內運送鐵質的好幫手?鈷—與維生素B12一同造血的礦物質?碘—維持甲狀腺機能的重要元素?鉬—尿酸平衡的調節者?硒—心血管的守護者?鋅—腦部活力的來源?氟—牙齒的守護者?錳—強健骨骼的成分之一Chapter6水分和電解質?水—占人體50%以上的基礎元素?電解質—平衡體內酸鹼性的基礎Chapter7保健食品中的其他營養素?補充營養的另一選擇—保健食品??輔酵素Q10—抗老化、提升活力? Info：輔酵素Q10的發現與應用緣起??乳酸菌—維持腸道健康? Info：乳酸菌的發現與應用緣起??茄紅素—抗氧化No.1?薑黃—消炎、健胃、預防老人癡呆Info：薑黃的發現與應用緣起??大豆異黃酮—改善更年期症狀??原花青素—抗氧化、預防心血管疾病? Info：原花青素的發現與應用緣起??月見草油—舒緩經前症候群、保養心血管? Info：月見草油的發現與應用緣起??葡萄糖胺—關節保養??葉黃素—舒緩眼睛疲勞??山桑子—維持視覺、改善夜盲症? Info：發現山桑子的功效專有名詞對照索引作者簡介作者作品列表

# 《圖解身體教我的營養法則》

## 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](http://www.tushu000.com)