

# 《穆尔德讲的蛋白质的故事-098》

## 图书基本信息

书名：《穆尔德讲的蛋白质的故事-098》

13位ISBN编号：9787541559297

10位ISBN编号：7541559296

出版时间：2012-3

出版社：云南教育出版社

作者：崔美茶

页数：105

译者：姜子莲

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)

## 《穆尔德讲的蛋白质的故事-098》

### 内容概要

《科学家讲的科学故事:穆尔德讲的蛋白质的故事》主要围绕蛋白质的作用、功能、消化、吸收和代谢、需要量、缺乏症等展开逐一讲解，希望通过此书大家可以了解到从对蛋白质一无所知到发现蛋白质的重要性、蛋白质与氮的关系，以及在研究遗传基因的过程中科学家们的不懈努力和钻研精神。这些养分主要包含在食品中，但有时也会由人体合成，人体有时会将摄取的养分再转换为其他养分。蛋白质是一种与遗传基因关系密切，会进行合成与分解的复杂营养成分。

同学们对于蛋白质平时了解得不太多，但是不要觉得有多难，《科学家讲的科学故事:穆尔德讲的蛋白质的故事》将相对复杂的蛋白质讲解得很有意思。

## 《穆尔德讲的蛋白质的故事-098》

### 作者简介

崔美茶，1959年出生于首尔，先后毕业于善一女子高中、天主教大学食品营养专业并取得硕士学位。曾经在医药中心和双龙建设做营养师，现在翰林圣心大学执教，著有《儿童营养学》。

## 书籍目录

第一课 蛋白质是什么呢？

第二课 蛋白质是必需的

第三课 适量的蛋白质最好

第四课 蛋白质的种类

第五课 蛋白质的作用

第六课 蛋白质的结构

第七课 功能性氨基酸

第八课 蛋白质食品的消化、吸收和代谢

第九课 蛋白质携带遗传信息进行合成

附录

科学家简介

科学年代表

核心内容测试

现代科学辞典

### 章节摘录

但如果为了锻炼肌肉而长期补充蛋白质，也会产生不好的后果。会出现哪些问题呢？如果每天摄入的蛋白质都超过推荐摄入量，长此以往可能会患蛋白尿，并给肾脏带来负担。何谓蛋白尿呢？蛋白尿是指尿液中含有蛋白质的疾病。无论谁，如果尿液中有许多泡沫，就要提高警惕了。正常人一天尿液内蛋白质的排泄量为10~100mg，如果超过150mg，就是患蛋白尿了。这种情况与肾也有关系。虽然有特殊情况，但由于蛋白质分子较大，如果肾没能过滤就将其排泄出来，这说明肾脏上可能也有问题。蛋白质需要量与年龄有关系吗？是的，和年龄关系很大。年龄是决定蛋白质需要量的重要因素。有的年龄段的人需要蛋白质产生新的组织细胞，而有的年龄段的人需要其帮助消耗组织细胞。年龄越小，生成的新组织细胞越多，生成这些组织细胞就需要更多的蛋白质。而上了年纪的人，不再生成新的组织，并且细胞会分解脱落，因而不需要太多的蛋白质。处于生长高峰期的儿童需要大量的蛋白质，每增长1kg体重所需的蛋白质是成人的2~3倍。身体的营养状况、健康状况和蛋白质有关系吗？生病、做手术、大病初愈后的人，其体内受损部位会不断生成新的组织细胞，为了使受损部位的组织细胞得以恢复，就需要摄入优质的蛋白质。由于蛋白质摄入不足而健康恶化的人为了康复或是必须手术，需要摄入一些易于消化的蛋白质，因为健康状况不佳会使身体对蛋白质的利用率降低。大家是不是认为光吃肉就能健康呢？除特殊情况以外，只吃肉是不行的。为什么呢？我们体内的力量来自碳水化合物、脂肪和蛋白质等。为了长肌肉或减肥，如果不吃充足的碳水化合物和脂肪而只吃肉，蛋白质会成为热量源而无法发挥其他重要的功能。这就是阿特金斯的“吃肉减肥法”无法得到人们认可的原因。根据所摄入的蛋白质的种类，人体内蛋白质的含量也有所不同，因为各人对不同种类蛋白质的消化吸收各不相同。……

## 《穆尔德讲的蛋白质的故事-098》

### 媒体关注与评论

这是一套优秀的科普读物，对培养中小学生对科学研究的浓厚兴趣和好奇心，使他们热爱科学，积极探索科学真理，能起到引领的作用。——王乃彦（中科院院士，著名核物理学家）对于中小学生学习掌握自然科学知识、培养创新思维

这套书具有启发意义，而且深入浅出。这套书的写法给我们很好的启示，对我国的科学推广有现实意义。——肖培根（中国工程院院士，著名药用植物学家）

## 《穆尔德讲的蛋白质的故事-098》

### 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)