

《从头到脚说营养》

图书基本信息

书名：《从头到脚说营养》

13位ISBN编号：9787538168440

10位ISBN编号：7538168443

出版时间：2011-4

出版社：辽宁科学技术出版社

页数：298

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

《从头到脚说营养》

内容概要

《从头到脚说营养》旨在介绍基本的营养概念，以一种独特的视角、通俗的语言，带领读者走进保健养生的美丽殿堂，领略保健养生的独特魅力。资深营养师蔡东联帮您从头到脚了解自身健康状况，为您提供科学的营养知识，给您介绍科学的饮食菜谱，教您轻轻松松解决疾病困扰。

《从头到脚说营养》

作者简介

本书作者是上海第二军医大学附属长海医院营养科的医生们，主编蔡东联，教授、主任医师、博（硕）士生导师；第二军医大学附属长海医院营养科主任、第二军医大学临床营养学教研室主任和中国人民解放军临床营养中心主任，上海职工医学院客座教授。兼任中国人民解放军临床营养专业委员会主任委员、中华临床医学会副理事长、上海茶叶学会副理事长兼科技工作委员会主任、中国茶叶学会理事、中国老年学会营养与食品分会理事、中华医学会肠外肠内营养分会常务理事兼营养师协作组组长、上海市预防医学会食品卫生专业委员会理事、上海市医学会科普专业委员会理事、上海市营养学会理事、中华名医协会理事、国际传统医学会理事，美中国际营养杂志总编辑、中国临床营养杂志编委、茶报编委、家庭用药编委、营养与食品卫生杂志编委、国外医学卫生学分册编委、氨基酸与生物资源杂志编委、中华实用医药杂志常务编委、中华现代临床医学杂志编委、肠外与肠内营养编委、中国临床康复常务编委、中国医学荟萃杂志编委、上海医学编委等。多次被评为优秀党员和优秀教师，并荣立个人和集体三等功多次。对临床营养学和营养与食品卫生学造诣颇深，为人正派，学风端正，多次被评为我校和外校优秀教员和优秀带教教师，目前指导的在读博士、博士后、硕士近20人。先后主持或参加30多项国家、军队、学校和医院等各类基金课题的研究，熟练掌握营养学、临床营养学的各种动物实验方法，以及毒理学急、慢性试验和特殊毒理学的畸变、突变和癌变研究的动物实验方法。多次获得国家、军队和院医疗或科技成果奖多项，2004年被评为全国茶叶科技优秀工作者。主编出版《食疗·药膳》、《临床营养治疗学》、《临床营养学》、《现代饮食治疗学》、《实用营养师手册》、《老年饮食营养》、《家庭营养万宝全书》、《学校系列保健丛书》《新概念饮食营养系列丛书》等近50本专著及科普书，发表论文300余篇。

书籍目录

目 录

前言

第一篇 话说营养（营养知识全接触）

第一章 人体必需六大营养素

第一节 蛋白质

第二节 脂肪

第三节 糖类

第四节 矿物质和微量元素

第五节 维生素

第六节 水

第二章 每天必吃的营养食物

第一节 谷类

第二节 豆类和坚果类

第三节 蔬菜和水果类

第四节 禽畜肉类

第五节 水海产品类

第六节 蛋类和奶类

第七节 调味品和饮料类

第三章 食物的食疗作用

第一节 药食两用动植物

第二节 其他中药

第三节 食物的应用

第二篇 从头到脚话营养

第四章 头部

第一节 头发

一、脱发

二、白发

第二节 脑

一、记忆力减退

二、头痛

三、失眠

第三节 面部皮肤

一、黄褐斑

二、寻常性痤疮

第四节 眼

一、干眼病

二、夜盲症

第五节 口腔

一、唇炎

二、复发性口腔溃疡

三、龋齿

四、牙周炎

五、慢性咽炎

第五章 胸部

第一节 乳房

一、乳腺炎

二、乳腺小叶增生

三、乳腺癌

第二节 心

一、冠心病

二、心绞痛

三、原发性高血压

四、高血脂

第三节 肺

一、慢性支气管炎

二、支器管哮喘

三、感冒

第四节 食管

一、慢性食管炎

二、食管癌

第六章 腹部

第一节 胃

一、急性胃炎

二、慢性胃炎

二、胃溃疡

第二节 肠

一、慢性腹泻

二、便秘

三、吸收不良综合征

第三节 肝

一、脂肪肝

二、肝炎

三、肝硬化

第四节 胆

一、胆囊炎

二、胆结石

第五节 胰腺

第六节 肾

一、慢性肾小球肾炎

二、慢性肾功能不全

三、尿路结石

四、肾盂肾炎

第七章 脊柱与四肢

第一节 腰背痛

第二节 四肢与关节

一、骨质疏松

二、膝关节炎

三、类风湿性关节炎

四、足跟痛

第八章 生殖器官、肛门、直肠

第一节 女性生殖器官

一、功能性子宫出血

二、子宫脱垂

第二节 男性生殖器官

一、性前列腺炎

二、前列腺增生

第三节 肛门与直肠

- 一、痔
- 二、肛裂
- 三、直肠脱垂

章节摘录

版权页：（3）构成抗体：抗体在保护机体免受细菌和病毒侵害方面起着非常重要的作用。各种抗体的形成都与丙种球蛋白有关，所以充足的蛋白质可提高机体对外界有害因素的抵抗力。（4）调节渗透压：人体血浆与组织间水分维持动态平衡，靠的是血浆电解质总量与蛋白质浓度。若饮食长期缺乏蛋白质，血浆白蛋白降低，血管里的水分会渗入周围组织，引起水肿。（5）供给能量：蛋白质在分解过程中，会放出部分能量。机体所消耗的能量，14%左右是由蛋白质供给。成年后机体蛋白质含量稳定不变，但是处于不断更新的状态中。在此过程中，每天大约有22克蛋白质要从体内排出，这些丢失的蛋白质必须通过食物补给。若蛋白质长期补给不足，幼年和青少年会表现为生长发育迟缓、消瘦、体重过轻，甚至有智力发育障碍；成人则表现为疲倦、体重显著下降、肌肉萎缩、贫血、血浆蛋白质特别是白蛋白含量降低，并有可能发展为营养不良性水肿；女性还可出现月经障碍，乳汁分泌减少。

2.必需氨基酸氨基酸是组成蛋白质的基本单位，人体和各种食物的蛋白质都是由氨基酸组成，与人体有关的氨基酸为20种。其中有8种氨基酸在体内不能合成或合成速度不能满足机体需要，必须从饮食中供给，否则就不能维持机体的氮平衡，这类氨基酸被称为必需氨基酸（EAA）；其余的氨基酸为非必需氨基酸（NEAA），可在体内以必需氨基酸为原料合成。合理营养要求必需氨基酸的种类、数量和比例都要合适，因为人体各种组织细胞蛋白质的氨基酸比例一定，所以饮食所提供的各种必需氨基酸也要与人体一致，才能被充分利用。如果饮食蛋白质氨基酸的构成比例与机体需要不相符，某种必需氨基酸数量不足，其他氨基酸就会受到影响，不能被充分利用，蛋白质也就不能顺利合成。如果某种必需氨基酸过多，同样也会影响其他氨基酸的利用。所以，当必需氨基酸供给不足或不平衡时，蛋白质合成减少，会出现类似蛋白质缺乏的症状。

《从头到脚说营养》

编辑推荐

《从头到脚说营养》：营养是生命的物质基础，营养素组成成千上万种食物，而各种各样的食物又组成风格迥异的饮食。岁月流逝，饮食食物组成在不断变化，但其功能始终如一，维持健康，永远是营养的主题。

《从头到脚说营养》

精彩短评

- 1、是买来跟另一本差不多的书作比较，看看哪一本比较好，结果还没出来
- 2、给老人保养身体用的，老人到年纪大点的时候特别注意养生

《从头到脚说营养》

精彩书评

1、对于生活，对于营养，确实挺有用的。人体需要的营养素，日常生活设计的五谷杂粮、各种食材的药用价值在书中都有详细的介绍。而书中重点介绍的，从头到脚的各种常见疾病都与营养物质有着千丝万缕的关系，而如何摄取营养物质，如果在生活中养成良好的饮食习惯，如何掌握营养素的摄入，每一餐应该怎么吃，民间有哪些小偏方等等都是我感兴趣的内容，在这本书中我了解到把VC片贴在口腔溃疡的地方两次就能见效，我知道了金针猪蹄汤可以调理乳腺炎，诸如此类，对于我这样的没啥生活经验的人来说，这本书，挺有用。

《从头到脚说营养》

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