

# 《我们在吃什么》

## 图书基本信息

书名：《我们在吃什么》

13位ISBN编号：9787509133897

10位ISBN编号：7509133890

出版时间：2010-2

出版社：人民军医出版社

页数：112

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)

# 《我们在吃什么》

## 内容概要

随着科学的发展，食品与营养知识也多有更新。《我们在吃什么·解读食物营养与安全》从实用角度出发，向您提供食品与均衡营养的最新理念，对食品中的各种营养素及其价值和需要量详加分析，指出当前危害人体的各种食品及其识别的方法，介绍心脑血管病、糖尿病和癌症防治的最佳食品选择，并对小儿、老年人、孕产妇及辐射环境工作者的食品选择提供建议。《我们在吃什么·解读食物营养与安全》适于社区医护人员、营养技师、餐饮业从业人员及广大群众阅读参考。

# 《我们在吃什么》

## 书籍目录

第1章 食品的营养素 1. 吃东西其实是在吃营养素 2. 被称为“生命源泉”的蛋白质是食品的主要成分 3. 人们吃了牛肉为什么长出的是人肉 4. 必需氨基酸在蛋白质中有特别重要的地位 5. 注意食品中氨基酸的转换关系 6. 食品中的主食——糖类 7. 糖类是怎样摄取的 8. 单位产热量最高的食物成分——脂类 9. 脂肪的生理作用不可小视 10. 一类特殊的营养素——维生素 11. 脂溶性维生素与食品 12. 水溶性维生素与食品 13. 人体所需的矿物质和微量元素 14. 宏量元素与食品 15. 微量元素与食品 16. 常常被忽视的营养素——水 17. 怎样选择饮用水 18. 备受重视的防病、防癌营养素——纤维素 19. 为什么纤维素能防癌第2章 营养成分在体内是怎样起作用的 20. 食物是人体机器的燃料——产生热能 21. 食物营养素是构成与修复人体组织的原材料 22. 人体内的酸碱度与食品第3章 健康食品、均衡营养与健康 23. 什么是健康食品 24. 什么是有机食品 25. 什么是均衡营养 26. 营养均衡的新理念和实际操作 27. 均衡饮食是健康的基础 28. 粗粮、细粮与健康 29. 热量适中有利健康 30. 食品的季节性选择 31. 食品营养与性格第4章 食品的生产、运输、贮藏、加工、包装、烹调与健康第5章 食品的毒害与疾病第6章 怎样选择食品第7章 关于特殊人群选择食品的建议第8章 有待再认识的问题第9章 食品趣闻知识拾零后记

## 章节摘录

4.必需氨基酸在蛋白质中有特别重要的地位氨基酸共有20多种，大部分氨基酸在体内是可以自行合成的，但有8种氨基酸不能由自体合成，完全靠从食品中摄取，这些氨基酸被命名为必需氨基酸，其余的就叫做非必需氨基酸。必需氨基酸共有8种：赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸（又称甲硫氨酸）、苏氨酸、异亮氨酸、亮氨酸和缬氨酸；但对于婴幼儿来说，除了这8种必需氨基酸外，组氨酸也是必需氨基酸。除此之外，都叫做非必需氨基酸。非必需氨基酸的名字含义常被误解成“可有可无”的氨基酸，这是不对的，其实只是人体内可以利用其他的氨基酸作为原料来合成而已。一种食品品质的好坏，一要看所含氨基酸的品种多少，特别是必需氨基酸品种是否齐全；二要看各种氨基酸间的比值是否接近人体需要量；三要看蛋白质的含量多少。尤其是婴幼儿、老年人，吃得少而需要量不少，对于食品的质量要求较高，其实青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿等都与膳食中蛋白质的质与量有着密切的关系。最好的办法是将富含某种氨基酸和缺乏该种氨基酸的食物混合食用，取长补短，以提高生物学价值，这就叫做蛋白质的“互补作用”。混合膳食一直是我国人民的传统膳食，应当充分予以肯定和发扬。在这里要特别介绍赖氨酸。赖氨酸是人体必需氨基酸之一，是肽类激素和辅酶的前体物质之一，能促进体内丙酮酸的代谢，使进一步氧化生成乙酰辅酶A，有利于神经组织中的乙酰胆碱（ACh）合成，促进神经递质的代谢而兴奋神经中枢；赖氨酸能透过血-脑屏障，直接进入脑组织，促进神经组织修复，还能影响呼吸链，具有抗脑组织缺氧的功能，提高脑组织生理功能，增强记忆力。

# 《我们在吃什么》

## 后记

《我们在吃什么——解读食品营养与安全》这本书终于脱稿了，我们感到非常欣慰。我们怀着让更多的人健康的美好愿望，查阅了大量食品研究中的最新成果的相关资料，力争收集进这本书中，愿更多的人能从中受益，吃得好，并更加健康。在这本书的编写过程中，承蒙李霞、赵宁远、陈松龄、沈学斌、赵威和孙淑芬等的参与和帮助，在此一并致谢。

# 《我们在吃什么》

## 编辑推荐

《我们在吃什么:解读食物营养与安全》：介绍食品与健康的知识，如何辨别食品的真假与优劣，科学调配、烹制和食用食品的方法。介绍心脑血管病、糖尿病和癌症等疾病患者最佳食品选择，为小儿、老人、孕产妇及辐射环境工作者提供饮食建议。

# 《我们在吃什么》

## 精彩短评

1、原来根据不同的人、不同的工作、是否患有某种疾病.....，需要吃的东西完全不一样，也就是需要摄入的营养会有不同，以达到身体营养均衡，所以，朋友们如果不能做到如此细致，但也别过分挑食，还是什么都吃一些吧！去年参加了一个短期的营养配餐培训，如果按照公式来算，配餐的过程实在是过于复杂了，但是根据身体需要，尤其是患有某种特殊疾病的人，现在看复杂一些还是很有必要。

# 《我们在吃什么》

## 精彩书评

1、正在看《我们在吃什么——解读营养与安全》。原来根据不同的人、不同的工作、是否患有某种疾病……，需要吃的东西完全不一样，也就是需要摄入的营养会有不同，以达到身体营养均衡，所以，朋友们如果不能做到如此细致，但也别过分挑食，还是什么都吃一些吧！去年参加了一个短期的营养配餐培训，如果按照公式来算，配餐的过程实在是过于复杂了，但是根据身体需要，尤其是患有某种特殊疾病的人，现在看复杂一些还是很有必要。

国内这几年很流行有机食品，国外对于有机食品其中一项就是：建立全新的生产体系，原料也必须是有机农业体系，加工、包装、储藏、运输需遵循其标准。

为了能吃上稍微安全一些的鸡蛋，今年初我们买了几只母鸡自己养殖，下的蛋叫做所谓的土鸡蛋，其实这种鸡无论采用哪种饲养方式，下出来的都是土鸡蛋，因为它就是土鸡吗，就像鸭子下不出鹅蛋意思是一样的。老妈当时就说我们是瞎折腾，饲料是买来的，你无法保证饲料的安全性，再者，鸡每天在笼子里，没法散步、晒太阳，心情会不好，所以鸡蛋和外面卖的没有区别！诶，她总是能一下子看到事物的本质，所以我放弃了租地种菜的念头。

山东寿光是蔬菜之乡，国内闻名，山东也有句当地人特不爱听的话：要想死的快，请吃寿光菜！因为农药残留那是严重超标啊！长期吃不仅可以防蚊子，还可以和我国日益严重的污染与时俱进。今儿世界卫生组织对于大气污染作为首要致癌物做出了确认，我国应该和国际看齐，先解决雾霾的问题，在这点上，上海的大妈做出了无声的抗议：背空气净化器上街买菜！

在食品安全和环境保护上，我国政府说的多做的少，一次次失信于民。

作为一个人口大国，2013年1月11日全国肿瘤登记中心发布的《2012中国肿瘤登记年报》显示，因癌症死亡病例达270万例。新发肿瘤病例约为312万例，平均每天8550人，全国每分钟有6人被诊断为癌症。恶性肿瘤发病率全国35岁至39岁年龄段为87.07/10万，40岁至44岁年龄段几乎翻番，达到154.53/10万；50岁以上人群发病占全部发病的80%以上，80岁达到高峰。肿瘤死亡率男性高于女性，为1.68:1。男性死亡率高于女性。

有人因病返贫，有人无钱等死，有人有钱成为案板上的肉！癌症，也TM能拉动GDP！我们本已脆弱的医保系统在这些疾病面前，不久将面临彻底崩塌的危险！



# 《我们在吃什么》

## 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)