

# 《生命的保护神》

## 图书基本信息

书名：《生命的保护神》

13位ISBN编号：9787542742506

10位ISBN编号：7542742507

出版时间：2009-3

出版社：上海科普

作者：曾晓飞//董彩燕

页数：136

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)

# 《生命的保护神》

## 内容概要

《生命的保护神:欧米伽-3脂肪酸》介绍了:欧米伽-3(  $\omega$ -3)脂肪酸是什么?如果这个问题在两年前提出,相信很多人是无法回答的。但是随着著名的科学家、营养学家,美国的欧米伽健康之母阿尔特米斯·西莫普勒斯教授揭示出  $\omega$ -3脂肪酸的神奇功效之后,  $\omega$ -3脂肪酸才渐渐被人们所了解。为了正确、科学地普及  $\omega$ -3脂肪酸的知识,作者用深入浅出的写作方法,对人类所接触的脂肪及  $\omega$ -3脂肪酸进行了全方位的诠释,通俗易懂、引人入胜。使读者在轻松的阅读中,获得丰富的  $\omega$ -3脂肪酸的知识。因此,本书是一本值得一读的科普作品。

科学家惊奇地发现,人体一旦摄入足量的  $\omega$ -3脂肪酸之后,那些致命的疾病症状就会明显消失,直至痊愈。原来,  $\omega$ -3脂肪酸能有效地阻止肝脏中脂蛋白的合成并促使脂蛋白的代谢,从而达到降低血液黏稠度、减少血栓形成、改善血管功能,使人的心脑血管病发生率大为降低。除此之外,科学家还意外地发现,  $\omega$ -3脂肪酸还具有抑制血小板凝集,防止冠心病和脑中风发生的功能;具有抑止慢性炎症的蔓延,预防哮喘等炎症疾病的功能;具有降低血糖,预防糖尿病的功能;具有抑制癌基因活动,预防乳腺癌、直肠癌等癌症的功能;具有促进脑细胞发育、提高脑细胞活性、提高记忆力,预防老年痴呆的功能;具有增强视网膜的反应力,预防视力减退的功能;具有降低血液中三酰甘油和胆固醇含量,预防高血压和肥胖的功能。可以这么说,没有哪种营养素具有  $\omega$ -3脂肪酸那么多的人体保健和预防疾病发生的功能。

# 《生命的保护神》

## 作者简介

董彤燕，著名的美容、美体及健康的保健专家。长期以来致力于女性健康的研究，先后参与编撰了《现代美容500个为什么》、《减肥美体500个为什么》等一系列的健康科普读物，并在一些主流媒体上开设美容专家信箱，深入浅出地解答读者有关美容美体方面的科普知识，赢得了读者的交口称赞，被评为首届中国美容化妆品十大美容院经理的殊荣。其所创办的奥丽维娅美容有限公司已发展成为集产品研发、生产和销售为一体的明星企业。近年来，其致力于欧咪伽健康膳食理论的研究和推广，成功地推出了一系列的欧咪伽营养补充剂，在健康产品领域引起较大的反响。

曾晓飞，海归派中的优秀营养学家及健康科普教育专家，美国国际大学博士，复合欧咪伽-3食品补充剂专利发明人，现担任国家营养保健培训中心教授、上海生态健康科学研究院副院长、上海师范大学健康产业研究中心主任。其长期以来热衷于地中海欧咪伽膳食的研究，将这一震惊世界，能大大提高国人生命质量的理论引进中国，在全国各地巡回演讲欧咪伽健康理念达数百场之多，由于其演讲深入浅出，妙语连珠，因而好评如潮。其在营养学方面的著作甚丰，著有《神奇的脂肪酸 -3》等，拥有大量的读者群。

# 《生命的保护神》

## 书籍目录

第一章 延年益寿话脂肪第二章 弊大于利的饱和脂肪酸第三章 有百弊而无一益的反式脂肪第四章 安全可靠的单不饱和脂肪酸第五章 不可缺少的不饱和脂肪酸第六章 过多摄入会适得其反的  $\omega$ -6脂肪酸第七章 保健新贵——  $\omega$ -3脂肪酸后记

## 章节摘录

第一章 延年益寿话脂肪 脂肪其实是脂类中的一种，人体中的脂类可分成脂肪和类脂两大分支。脂肪主要是由碳、氢、氧三种元素组成的有机化合物，是由1分子甘油和3分子脂肪酸组合而成的酯，因而脂肪又称为三酰甘油。三酰甘油约占脂肪总量的98%，广泛分布在人体的各个组织器官和体液中。脂肪主要来源于动物脂肪和植物油脂。动物脂肪中含有丰富的饱和脂肪。植物油脂则含有较多的不饱和脂肪。类脂是脂类的另一组成部分。指的是磷脂、脂蛋白质、糖脂、胆固醇及其他脂类物质。类脂主要分布在细胞膜、神经组织等机体组织中。类脂对于人体组织的健康起着至关重要的作用。类脂主要由机体自行合成，受食物脂肪影响较小。

一、脂肪的来龙去脉 众所周知，机体中的脂肪主要来自于动物脂肪和植物油脂。当脂肪随着食物进入人体的消化系统之后，在肠道里被脂肪酶分解成极小的颗粒，进入血液中去。但是像油与水一样，进入血液中的脂肪也不会与血液融合，会凝结成不能利用的油滴。因此，为了能让脂肪顺利地进入细胞，为机体提供热量，在肝脏中脂肪会被包装成由蛋白质覆盖的颗粒，这样才易与血液融合，并随血液的循环而进行流动。这种被包裹成的脂肪，由于拥有脂肪和蛋白质，因而称之为脂蛋白。蛋白质不仅能为脂肪提供防水的功能，而且它还能把这些充满脂肪的颗粒随血液循环输送到特定的目的地。

# 《生命的保护神》

## 精彩短评

- 1、正是我需要的科普书籍
- 2、“生命的保护神—欧米伽-3脂肪酸”是本好书，指导我们如何向“食油”要健康，如何转变我们的亚健康，如何选择膳食油。不足的是：讲述欧米伽-9脂肪酸中对橄榄油介绍详尽，未能结合中国的情况讲述茶籽油中欧米伽-9脂肪酸的含量比橄榄油高，而价格仅为其一半，让大家更有选择余地。
- 3、不错，还没读完
- 4、让我了解了不饱和脂肪酸
- 5、第一次在当当买书，感觉非常美妙。价格公道，发货迅速，包装完好。谢谢！
- 6、这本书真的很好，我又买了
- 7、正版书籍，内容很好
- 8、我买晚了，早买早受益。
- 9、这本书帮奶奶买的~非常好
- 10、好书！知识很实用，而且简单易懂
- 11、包装干净整洁 送货速度很快很好 准备在订一批 希望服务跟以前一样好
- 12、书的内容主要针对欧米伽-3脂肪酸，倒是通俗易懂，看完也学到不少东西。
- 13、好书！！强烈推荐！~！
- 14、你打飞机觉得寂寞简答题有吗
- 15、已经买过无数本送人，很好的健康知识，非常值得看！，
- 16、书已收到，书中讲的让人易懂，值得一看！
- 17、挺好的，挺实用的。帮单位买的
- 18、买过很多次了，所以非常推荐的健康宝典
- 19、很好的一本普及健康知识的书！
- 20、打飞机就特硬件你的复印件就特硬件
- 21、能认识亚麻子的药用
- 22、健康的智慧全在这里，很到的书，看过都说好
- 23、此书作者专业水平高,内容翔实,通俗易懂,对心血管疾病患者有一定帮助.但是,书中对食用油的用量没有说清楚,只是提到&#34;过多&#34;,&#34;过少&#34;.正确的用量是多少呢?最好在修订版加入相关内容.
- 24、新观念
- 25、帮别人买，不错不错不错
- 26、写得有些专业,但比较好理解.
- 27、一本好书哦
- 28、书质量很好，很满意，服务很好，送货快！
- 29、不错的书籍哦
- 30、公司卖欧米伽3第二次购买5本给顾客看的
- 31、内容很实用，特别讲亚麻酸很实用 就是老涨价
- 32、印刷很清晰。买给老人的，他们挺喜欢
- 33、很不错，很好，很有收获
- 34、呵呵，给老妈买的，学了点新东西。
- 35、有新知识，应是必读书。全研读过来了，还买几本送给了亲朋。
- 36、必须看的好书！养生宝典。
- 37、我因工作性质的问题接触中老年人较多，发现他们非常需要认真的读一读这本书。随着生活条件越来越好，身体却越来越坏，这本书比较系统的阐述了脂肪酸的各项好的功能，作用和不良脂肪酸的危害，对现在的富贵病有抑制和警醒的作用。我顶了。
- 38、家里老人要的，信这个。注意养生是好的，不可迷信
- 39、不错，写得很好~~
- 40、书是很好，但是老是缺货，我是公司要的书，员工要求人手一本，到现在还没买齐。。。。
- 41、从科学源头解读脂肪酸对人体的作用，实用客观

## 《生命的保护神》

- 42、更加了解奥秘加3这个营养素的作用，帮助养生，哈哈。
- 43、健康的智慧全在这里，很到的书
- 44、还行吧，觉得
- 45、书的质量不错，就是邮寄时间有点长！
- 46、的富家女残疾人也就大家热压机
- 47、一本很好的书，值得一读，也值得推荐。
- 48、说实话！！之前就知道欧米伽-3脂肪酸，，，还想具体了解和结合病理和实际．．．．但是这书的目录确实看的比较好让人激动，，，但内容很是啰嗦．．．一个问题反复来说，，想解决的问题没解决．．．比较失望
- 49、生命的保护神：欧咪伽-3脂肪酸
- 50、生命的保护神-欧米伽-3脂肪酸，这本书很好，对于日常生活很有指导意义。相信--幸福源于最简单的信仰，特别好，已经买过了，这是再买送朋友亲戚的。
- 51、这本书非常好，对我们的身体知识非常有帮助
- 52、还真的不错
- 53、一本对欧米伽三脂肪酸的详实的介绍，很好，值得大家去了解，可以延年益寿的了
- 54、通过对这本书的学习，获得了不少知识，不光只针对脂肪及胆固醇的了解，还懂得了许多疾病产生的原理，以及欧咪伽-3脂肪酸所起到的作用。没有一本书能够这么浅显易懂全面清晰地告诉我们这么详尽的有关欧咪伽-3脂肪酸的知识，我非常推崇它。
- 55、写得很好，我很喜欢
- 56、已经买了好几本，送给亲朋了，有新知识，知道什么植物油是好油了！
- 57、很好，很新，没有损坏。
- 58、生命的保护神—欧咪伽-3脂肪酸，介绍了普通人多不知晓而且很重要的知识，本人认为应该仔细的读一读。不过我看到书中每页都空出4cm，除了是浪费资源和浪费消费者金钱外，没有任何意义！
- 59、价格最便宜！！！可惜不到五折。
- 60、书的内容很详细，对中老年人很有帮助，给父母也是很好的礼物！
- 61、仙剑游戏
- 62、书很好，我很喜欢，好书，帮助很大。
- 63、能帮助我谢当当了
- 64、很好。做为公司培训用的。已经买第三次了。
- 65、公司有款冷榨亚麻籽油，里面介绍的就是欧咪伽-3，这本书是讲师要用的参考资料，里面的内容很详细、丰富
- 66、一本普及健康知识的书！
- 67、送货速度快 书本质量挺好的
- 68、相当好，值得阅读。
- 69、是给老妈买的，从别人那借来看过，非常好，所以买来自己留着好好看。
- 70、这本书很好，内容很实用，很有指导意义。
- 71、房东济南姐体育局空了部门关键

# 《生命的保护神》

## 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)