

《欧美流行营养补充剂》

图书基本信息

书名：《欧美流行营养补充剂》

13位ISBN编号：9787534597367

10位ISBN编号：7534597366

出版时间：2012-9

出版社：HarperCollins UK

作者：谢英彪 编

页数：165

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.tushu111.com

《欧美流行营养补充剂》

内容概要

《欧美流行营养补充剂》分为调节血压血脂、心脏养护及改善睡眠、抗氧化剂、护肝养胃、改善糖尿病、改善关节及明目、男性保健、女性保健、常量元素和微量元素、维生素等10大系列，采用通俗易懂的文字，深入浅出的语言，介绍了欧美当今广泛流行、确有效果的44种高科技营养补充剂的科普知识。

《欧美流行营养补充剂》

作者简介

谢英彪，东晋宰相谢安第61代嫡孙，南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院名医馆教授、主任医师、南京市继承名老中医学术经验导师，从事临床和科普创作已46年。现任南京中医药大学丰盛健康学院高级顾问、世界健康促进联合会理事长、国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长、国际药膳养生学会副会长、中华中医药学会营养药膳分会常务理事兼临床食疗研究中心副主任、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会顾问、江苏省科普作家协会常务理事兼医卫委员会副主任、江苏省中医药学会科普分会专家顾问、江苏省养生保健协会常务理事、南京科普作家协会副理事长、南京自然医学会常务理事兼营养食疗分会主任委员、南京中医学会养生康复分会首任主任委员、南京公共营养师培训中心名誉校长、南京旅游营养中等专业学校专家顾问、南京市科协科普讲师团专家、《东方食疗与保健》杂志编委等职。获市级科技进步奖6项，获优秀图书奖20余项，7次应邀赴港台、日本等地讲学。近年来获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”、“全国首届百名中医健康信使”、“全国百名中医药科学普及金话筒”等称号和奖项。

《欧美流行营养补充剂》

书籍目录

第1章调节血压、血脂系列 红曲 银杏 左旋精氨酸 深海鱼油 第2章心脏养护及改善睡眠系列 辅酶Q10 褪黑素 第3章抗氧化系列 虾青素 葡萄籽 碧萝芷 第4章护肝养胃系列 姜黄素 水飞蓟 蒲公英根 益生菌 第5章改善糖尿病系列 蜂胶 α 硫辛酸 第6章改善关节及明目系列 葡萄糖胺 软骨胶 叶黄素 玉米黄素 第7章男性保健系列 锯棕榈 番茄红素 第8章女性保健系列 蔓越莓 月见草油 红花苜蓿 胶原蛋白 苹果醋 分离乳清蛋白 第9章常量元素和微量元素系列 钙 锌 铁 硒 铬 第10章维生素系列 维生素E 维生素C 维生素B1 维生素B2 泛酸 烟酸 维生素B6 叶酸 维生素B12 胆碱 维生素H 维生素A

章节摘录

版权页：现代化学利用此性能将其作为酸碱指示剂。而在科学知识匮乏的古代，一些巫师却利用这个现象来欺骗大众表演捉鬼把戏骗人钱财：他们首先采用姜黄水（含姜黄素）来浸泡黄色的草纸，待草纸干燥后备用。在道场上表演捉鬼时，用木剑左砍右砍，此时砍在纸上没有反应。到表演高潮时，画一道符，烧了之后丢入一碗水中，将此草木灰水（碱性）涂抹在剑上，挥剑砍去，草纸上的姜黄素遇到了碱水，立即显示出一道类似于血迹的红色。于是巫师就说把鬼砍死了……

2.姜黄的使用历史 在日本，姜黄具有悠久的保健历史，一直以来，冲绳岛人都把姜黄作为奉献给天皇的神圣贡品，由此可知日本对于姜黄保健效果的肯定，姜黄早在公元前1500年就被中亚崇拜太阳的亚利安人作为神圣植物使用，以后逐渐成为印度、缅甸、泰国、印尼和中国等亚洲国家长期食用的必备调味品。自20世纪70年代以来，姜黄有效成分的作用备受关注。世界许多国家对姜黄与姜黄素进行了大量动物试验和人体实验，证明姜黄与姜黄素不仅没有任何毒副作用，而且具有益寿延年、提高人体免疫力的作用。

3.姜黄素的保健价值 姜黄素是从姜科植物姜黄中提取的一种色素，也存在其它姜科植物中。现代研究发现姜黄素具有抑制炎症反应、抗氧化、抗类风湿的作用。美国科学家报道：姜黄素的主要药理作用有抗氧化、抗炎、抗凝、降脂、抗动脉粥样硬化、抗衰老、消除自由基及抑制肿瘤生长等。2006年11月，美国《关节炎与风湿病》期刊一篇文章指出，姜黄素可以防止关节肿大、关节炎，对心血管疾病、癌症等也有效。

（1）具抗氧化功能，帮助延缓老化姜黄素可氧化维生素C及维生素E，这意味着姜黄素的抗氧化能力高于维生素C及维生素E等日常抗氧化剂。姜黄素的抗氧化能力，是维生素E的1.60倍，是黄酮类抗氧化剂的2.33倍；更是维生素C的2.75倍。正因为姜黄素具有强效的抗氧化功能，能够抵抗紫外线产生的自由基，进而预防皮肤老化，因此可称之为“口服的皮肤保养品”。

（2）具有帮助调节肠胃功效，减缓慢性胃溃疡相关症状 胃溃疡发生部位大多在胃小弯处，即在胃窦与胃体的交接处。胃溃疡的成因是消化道部位受到胃液的腐蚀造成黏膜受损，使黏膜层产生糜烂的现象。姜黄素可以刺激胃分泌黏蛋白，保护胃黏膜免于受损，尤其是对于减缓慢性胃溃疡具有相当的功效。

《欧美流行营养补充剂》

编辑推荐

《欧美流行营养补充剂》介绍的这些营养补充剂所涉及的所有产品取自天然无公害原料，全部获美国FDA权威认证，绝不添加任何化学制剂。洋为中用，将欧美国家的高科技营养补充剂服务于我国人民的健康事业。

《欧美流行营养补充剂》

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.tushu111.com