

《吃的营养科学观》

图书基本信息

《吃的营养科学观》

内容概要

“你的营养将决定你的容貌和感觉：是情绪低落还是心情愉悦；是潇洒漂亮还是平淡无奇；是思维清晰还是混乱；是喜欢你的工作还是把它当做一件苦差事。”

阿德勒·戴维斯是美国最负盛名的营养学权威。在本书中她将简单明了地向你介绍你所摄食的食物将如何影响你的健康，而你如何通过合理的饮食来让自己感觉更好，看上去更年轻，以及如何让自己享受一种更为积极的生活。

这本畅销书以一种敏锐、实际的视角，让你明白不可追一时之时尚，并告诉你维生素、矿物质和食物如何平衡你身体的需求；让你了解饮食缺乏症所导致的各种症状，并指出了包含在普通食物添加剂和加工食品中的各种有毒物质。

阿德勒·戴维斯的《吃的营养科学观》一书是营养学这一领域最重要、最流行的一本著作，在全世界的销量达千万册之多。新美国图书馆收藏有这本书的最新修订完整版，并引以为豪。“如果本书中所设定的原则能被大多数人应用，我相信人们在健康上取得的进步要比以往任何一个时代都大得多。”

《吃的营养科学观》

书籍目录

- 1 营养学 一个令人着迷的话题
- 2 早餐的质量影响你的一天
- 3 为身体提供合适的营养
- 4 保持年轻的窍门
- 5 千万别低估了常见营养素的价值
- 6 我们能防止糖的泛滥吗
- 7 哪种杏，生长在哪
- 8 原先的乞丐都比我们现在强
- 9 这只是一种假设

.....
后记

《吃的营养科学观》

精彩短评

- 1、知识有参考价值，观念陈旧了，比如主张妻子为丈夫搭配食谱，明显带有上世纪七八十年代美国的痕迹。
- 2、素食者特别要看这种类型的书，不要盲目，要科学搭配的基础上素食，以前我就太盲目
- 3、受益匪浅，通俗易懂.....营养学入门好书.....
- 4、还行，不过看不下去。
- 5、找到电子版
- 6、健康的身体才是一切的根本，感谢自己八个月的厨师工作，让我对营养和烹饪有了初步的认识，路还很长加油，照顾孩子还有他还有家人我义不容辞
- 7、第一本看的营养类的书
- 8、我是不感信医生写的营养观
- 9、#老杨读书#26推荐。
- 10、大成推荐

1、这是一本不错的营养学入门书籍，如果想对营养学入门的话，这本值得一读。同时，我觉得还应该多阅读一些这方面（健康方面）的书籍，视频，报纸和刊物。毕竟，只读一本书，还是很不够的；很多，有用的，难以在一本书里面都告之并提及完全。还是要阅读或订阅健康方面的书籍，视频，报纸和刊物，了解适时消息。对于喜欢健康，对人生，不放弃理想有追求，孝敬父母，行善积德的善男信女，欢迎加入qq群：健康生活做个好人 97911909，现在群里有200多个健康视频和资料，可供免费分享，增加健康知识:-)当你得了什么病时，群里的群友，可以给你一些信息，帮你出谋划策:-)本群为免费群，免费入群，资源免费下载，严禁卖保险，打广告，当托儿:-)

2、身体缺乏某种必须维生素时，就可能明显反映在生活的行为上，例如当嘴破、发炎时，就是因为身体摄取不足维生素B2；如果是常易发脾气、个性变易怒，就有可能是缺乏锌元素。了解清楚身体的症状与维生素之间的关系，就能预防身体许多不适症状的产生。

1、嘴破、口角炎——缺乏维生素B2 维生素B2每日建议摄取量男性约1.3毫克、女性约1.1毫克。嘴部周围有裂缝、或发炎破洞情形时，是由于体内缺乏能帮助修复组织伤口的维生素B2。此外对皮肤和头发生成、健康也扮演重要角色，它无法在体内自行储存，因此需从食物或营养补充品来补充。来源：每天喝250毫升牛奶就能帮助补充，植物性食物如有香菇、木耳、花生、芝麻、杏仁等也有丰富维生素B2。

2、食之无味、味觉减弱——缺乏锌元素 每日建议摄取量男性约5.5~9.5毫克、女性约4~7毫克，人体缺乏锌元素免疫力会降低、食欲不振、生长减缓、掉发、味觉功能退化等。因此如果发现常常吃东西觉得没味道，又有伤口好得慢等症时，就要小心可能是体内缺乏锌的征兆。来源：牛肉、羊肉等红肉中有丰富的锌，例如每周吃一次8盎司的牛排，就能摄取足够的锌。

3、胃部不适——缺乏维生素A 每日建议摄取维生素A男性0.7毫克、女性0.6毫克，维生素A不但是保护灵魂之窗的重要元素，也能帮助在呼吸道和肠胃自然形成一层保护膜，防止细菌或有害物质直接侵害身体。因此维生素A不足，除了对眼睛不好，也会侵害呼吸道与胃肠。来源：每天吃点红萝卜、或是每周吃1~2次动物肝脏也是补充维生素A的方法。

4、易怒、暴躁——缺乏铁质 缺铁不但会贫血，还有可能让你变情绪化、容易发脾气，每日男性须摄取8.7毫克、女性14.8毫克的铁才足够。铁是帮助体内制造红血球细胞的重要元素，对于每月要经历失血的女性来说，铁质更为重要，否则容易有精神不佳、心情易低落沮丧等症状。来源：红肉、鸡蛋、坚果、深绿色蔬菜都是富含铁质的食物，并记得多补充维生素C以促进铁的吸收利用。

5、脚踝浮肿——缺乏钾 钾是调节体内血液和体液的酸碱平衡、维持体内水分平衡与渗透压稳定的重要元素。长期缺钾会导致心律不整、神经传导不正常的症状，像大量运动后由于水分流失过多，钾离子流失就容易抽筋，长时间则会发现身体变得浮肿，特别在脚踝处较明显。来源：运动完吃香蕉补充高量钾，可防止抽筋，每天吃定量的蔬菜水果也能补充足够的钾。

6、全身疼痛——缺乏维生素D 晒太阳不足、或维生素D缺乏的人，就容易引起慢性疼痛，加上维生素D是人体无法自行合成的营养素，补充更为重要。维生素D也是促进骨骼生长、牙齿健全的重要物质。来源：每周吃2份油性鱼类如鲑鱼、沙丁鱼等，再加上适时晒点日光才能保证体内有充足维生素D。

各类维生素的作用及食物来源

维生素A 作用：与视觉有关，并能维持粘膜正常功能，调节皮肤状态。帮助人体生长和组织修补，对眼睛保健很重要，能抵御细菌以免感染，保护上皮组织健康，促进骨骼与牙齿发育。 缺乏症：夜盲症、眼球干燥，皮肤干燥及痕痒。 主要食物来源：红萝卜、绿叶蔬菜、蛋黄及肝。

维生素B1 作用：强化神经系统，保证心脏正常活动。促进碳水化合物之新陈代谢，能维护神经系统健康，稳定食欲，刺激生长以及保持良好的肌肉状况。 缺乏症：情绪低落、肠胃不适、手脚麻木、脚气病。 主要食物来源：维生素B1来源丰富，如粗粮、豆类、花生、瘦肉、动物内脏及酵母等。

维生素B2 作用：又叫核黄素，参与体内广泛的代谢过程，维持眼睛视力，防止白内障，维持口腔及消化道粘膜的健康。促进碳水化合物、脂肪与蛋白质之新陈代谢，并有助于形成抗体及红血球，维持细胞呼吸。 缺乏症：缺乏时会出现上火、口角炎、脂溢性皮炎等，严重时还可能引起结膜炎、眼睑炎、角膜血管增生、畏光等症状。 主要食物来源：蛋黄、河蟹、鳝鱼、紫菜等。

维生素B12 作用：这是一种几乎不含于植物性食物的维生素，是素食者最容易缺乏的维生素。 缺乏症：它是红血球生成不可缺少的重要元素，如果严重缺乏，将导致恶性贫血。 主要食物来源：它主要存在于肉类、乳类及动物内脏等食物中。人体维生素B12需求量极少，只要饮食正常就不会缺乏。

维生素C 作用：人体需求量最大的一种维生素，具有防治坏血病的功效，因此又被称为抗坏血酸

《吃的营养科学观》

。其主要功能是对酶系统的保护、调节和促进催化作用，同时还是一种强抗氧化剂，在体内能够防止过氧化作用，对心脑血管具有保护作用。另外，它在体内还协助铁和钙的吸收以及叶酸的利用，对预防动脉粥样硬化、降低胆固醇也有重要作用。沙井男科医院 <http://ppyy.tianya.cn/szjznk/> 主要食物来源：维生素C主要存在于新鲜蔬菜、水果等食物中。维生素D 作用：能够促进膳食中钙、磷的吸收和骨骼的钙化，缺乏时容易患骨质疏松症、骨软化症、佝偻病等。缺乏症：维生素D缺乏会导致少儿佝偻病和成年人的软骨病。症状包括骨头和关节疼痛，肌肉萎缩，失眠，紧张以及痢疾腹泻。主要食物来源：维生素D主要来源于鱼肝油、蛋黄、牛奶等。尤其需要指出的是，充足的光照能够促进人体对维生素D的吸收，是吸收维生素D的最好“帮手”。维生素E 作用：又称生育酚。它是一种非常强的抗氧化剂，能够抑制脂肪酸的氧化，减少脂褐质(俗称老年斑)的形成，并保护细胞免受自由基的损害，因此具有延缓衰老的作用。缺乏症：维生素E缺乏时，男性睾丸萎缩不产生精子，女性胚胎与胎盘萎缩引起流产，阻碍脑垂体调节卵巢分泌雌激素等诱发更年期综合症、卵巢早衰。主要食物来源：维生素E的主要来源是植物油以及坚果类食物。维生素K 作用：与血液凝固有密切关系。具有防止新生儿出血疾病、预防内出血及痔疮、减少生理期大量出血、促进血液正常凝固的作用。缺乏症：缺乏维生素K时会使凝血时间延长和引起出血病症。

3、距今六十年的作品，仍有这么多观念值得学习，可见自己的营养常识多么匮乏，多么贫瘠。除却某些引述别人作品中过于老旧以及偏激的观念，例如缺乏某营养、缺乏某种维生素会成为同性恋、吸毒者等无稽之谈，此书仍有很大用处。四十年后，地球人视维他命为补充营养的来源，却有更多研究陆续指出摄取过量维他命锭将影响肝、肾功能。此书出版在一个食品还很天然的时代，在一个喝牛奶不必担心牛只被施打贺尔蒙的时代，作者要是知道现今人类饮食随时需要担心食品是否黑心，不晓得做何感想？在那个年代，有本书教导大家怎么吃怎么喝显得如此珍贵，在这个年代此书仍然能教我们如何在「吃」这件事情上返朴归真。

4、一本很适合菜鸟入门的营养学初阶读物，书籍从编排、内容、到案例等都是传统营养学的配方成分，但由于是04年版的老书，书中很多观点目前已经被证明无效甚至是毒害，建议读者全方位的涉猎更多的营养类、食疗类、食品工业类、进化生理学类、环境医学类书籍，拓展视野，兼听百家之言方成大器。推荐《无效的医疗》《别让毒素害了你家宝宝》《食品真相大揭秘》《百年谎言》《救命饮食》《病者生存》《我们为什么生病》《疾病发明者》《中国超级细菌自述》《牛奶 谎言与内幕》《吃的真相》《别让不懂营养学的医生害了你》《营养圣经》《食物圣经》《营养品的真相》《健康的骗局：维生素的另类历史》《制药业的真相》《粮食危机》《种子的欺骗》等。然而在阅读以上推荐书籍前，还是建议先读本书，这样对初学者较易形成一个营养学的全局观。

《吃的营养科学观》

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