

# 《不饱和脂肪酸与现代文明疾病》

## 图书基本信息

书名：《不饱和脂肪酸与现代文明疾病》

13位ISBN编号：9787811160345

10位ISBN编号：781116034X

出版时间：2006-6

出版社：国家环境保护总局

作者：库宝善

页数：198

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](http://www.tushu111.com)

# 《不饱和脂肪酸与现代文明疾病》

## 内容概要

本书就是想帮你弄个明白：为什么饱和脂肪酸、一价不饱和脂肪酸、多烯不饱和脂肪酸关系到你的身体健康，是生命攸关的最基本脂类；什么是  $\omega$ -3 系列脂肪酸，什么是  $\omega$ -6 系列脂肪酸，他们的结构和功能有何区别；为什么说必需脂肪酸只有两种—— $\omega$ -3-亚麻酸和亚油酸；两种必需脂肪酸多大比例合适，多大剂量够用；为什么说必需脂肪酸加上维生素E会相得益彰；合适比例的必需脂肪酸加维生素E为什么会对“现代文明疾病”有很好的防治作用；根据自身情况吃什么最合适；希望减肥者，看看怎样减肥才会有效；喜欢长跑的朋友也许能从最后一章中觅到知音。

# 《不饱和脂肪酸与现代文明疾病》

## 书籍目录

第一章 好吃但危险的饮食第二章 必需脂肪酸的功用第三章 食用油的变化第四章 食品随时代而变化第五章 爱斯基摩人的生活第六章 日本人与鱼第七章 动物生长需要  $\omega$ -3-亚麻酸第八章  $\omega$ -3-亚麻酸与临界性高血压第九章  $\omega$ -3-亚麻酸可抑制癌转移第十章 亚麻和亚麻油第十一章 月见草油的兴衰第十二章 脂肪酸与健脑第十三章 不饱和脂肪酸与心血管疾病第十四章 不饱和脂肪酸与糖尿病、视网膜病第十五章 选择最合适的脂肪酸第十六章 维生素E第十七章 维生素E与疾病防治第十八章 自由基与衰老第十九章 鱼油的功效第二十章 高血脂与动脉硬化第二十一章 肥胖第二十二章 肥胖为什么可怕第二十三章 肥胖症的治疗第二十四章 慢跑是最好的减肥健身运动第二十五章 理想化的保健食品——福莱希得

# 《不饱和脂肪酸与现代文明疾病》

## 编辑推荐

本书就是想帮你弄个明白：为什么饱和脂肪酸、一价不饱和脂肪酸、多烯不饱和脂肪酸关系到你的身体健康，是生命攸关的最基本脂类；什么是  $\omega$ -3 系列脂肪酸，什么是  $\omega$ -6 系列脂肪酸，它们的结构和功能有何区别；为什么说必需脂肪酸只有两种—— $\omega$ -3-亚麻酸和亚油酸；两种必需脂肪酸多大比例合适，多大剂量够用；为什么说必需脂肪酸加上维生素E会相得益彰；合适比例的必需脂肪酸加维生素E为什么会对“现代文明疾病”有很好的防治作用；根据自身情况吃什么最合适；希望减肥者，看看怎样减肥才会有效；喜欢长跑的朋友也许能从最后一章中觅到知音。

# 《不饱和脂肪酸与现代文明疾病》

## 精彩短评

1、不错，可以学到很多和健康生活息息相关的知识，很受益

# 《不饱和脂肪酸与现代文明疾病》

## 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](http://www.tushu111.com)