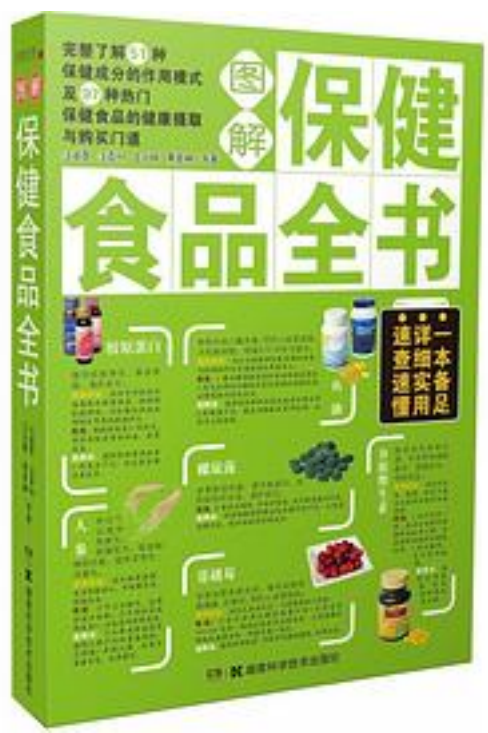


保健食品全书



[保健食品全书 下载链接1](#)

著者:汪香初

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2015-6-10

装帧:平装

isbn:9787535786685

带你完整了解51种保健成分的作用模式、及97种热门保健食品的健康摄取、购买门道。

本书涵盖了养颜美容、关节养护、基础营养补充、对抗老化、提升免疫力、护眼、防癌、重要器官养护、调节荷尔蒙、促进肠道蠕动、体重控制、提升精力、帮助消化、降低胆固醇等14大类保健食品，满足你的各种保健需求，清楚分类，应用好容易！与其轻率胡乱服用，不如不要用！

作者介绍:

汪香初：中国医药大学医学营养系毕业，高考合格营养师，合气道推广协会会员，曾任菲梦丝瘦身机构营养师、中医减重诊所营养师、药局营养师，专长为保健营养谘询、健康减重谘询，对营养与健康的自然疗法深具兴趣，现职为保健营养相关事业。黄斐琳中国医药大学营养系毕业，中兴大学生化所硕士，领有营养师执照，曾担任保健食品公司营养讲师，专长在保健营养、食品营养与生物化学领域。

王元媛：曾於中央研究院生化所与化学所从事研究工作，研究成果拥有美国专利。专长为中草药与天然物纯化技术，以及成分的免疫活性测定。熟悉各种中草药与天然物效能与功效检验技术。

目录: 保健需求简易对照表.....8

保健食品复合功效速查表.....14

1认识保健食品

● 保健食品是什么.....20

● 一般饮食外，为什么还需要保健食品.....22

● 什么时候适合使用保健食品.....25

● 保健食品的材料及来源.....28

● 人体如何消化吸收保健食品.....30

● 保健食品如何产生效用34

2 保健成分的作用方式

● 作为人体基础成分及结构結構

钙..... 38 铁..... 39

维生素A..... 39 葡萄糖胺..... 40

软骨素..... 40 胶原蛋白..... 41

叶黄素..... 41 卵磷脂..... 41

● 扮演酶的角色

苹果醋..... 43 木瓜酶..... 44

凤梨酶..... 45

3

● 扮演辅酶的角色

维生素B1的衍生物—— 焦磷 维生素B2的衍生物——

酸硫胺素（辅羧酶）46 核黄素..... 46

维生素B3的衍生物—— 维生素B5的衍生物——

烟碱酸..... 47 泛酸..... 47

维生素B6的衍生物—— 维生素B7的衍生物——

吡哆素..... 47 生物素..... 48

维生素B9的衍生物—— 维生素B12的衍生物——

叶酸..... 48 钴胺素..... 48

● 扮演荷尔蒙类似物或前驱物

大豆异黄酮..... 49 γ-次亚麻油酸..... 50

蜂王浆..... 50

● 抑制生（合）成路径

白肾豆萃取物..... 52 藤黄果萃取物..... 52

绿原酸..... 53

● 作为抗氧化物

维生素C..... 55 维生素E..... 56

茄红素..... 56 辅酶Q10..... 57

儿茶素..... 57 虾红素..... 58

红曲菌素K..... 59 原花青素..... 59

花青素..... 60 类胡萝卜素..... 60

五味子素..... 61 芝麻素..... 61

白藜芦醇.....	62
● 促进肠道蠕动及改善肠内环境	
食物纤维.....	63
菊糖（菊苣纤维）.....	64
乳酸菌.....	65
优酪乳.....	65
● 扮演神经传导物质或维持正常神经传导功能	
γ-氨基丁酸（GABA）.....	67
DHA.....	68
目录CONTENTS 4	
牛磺酸.....	69
● 调整免疫系统	
多糖体.....	70
三萜类化合物.....	71
有机锗.....	72
生物类黄酮.....	72
乳铁蛋白.....	73
紫锥花萃取物.....	73
锌.....	74
大蒜萃取物.....	75
3 食用、购买保健	
食品时的注意事项	
● 保健食品选购的基本原则.....	78
● 看懂产品标示①保健食品应有的包装标示.....	80
● 看懂产品标示②如何看懂有效成分的标示.....	82
● 看懂产品标示③保健食品的认证与检验.....	84
● 看懂产品标示④认识保健食品中的添加物.....	87
● 如何选购单方与复方产品.....	90
● 认识保健食品的各种形态.....	92
● 认识保健食品的制造.....	96
● 服用保健食品的注意事项.....	98
● 服用保健食品时可能产生的不良反应以及与药物的交互作用	
.....	100
● 保健食品的保存.....	104
5	
4 各保健食品的	
选购与食用指南	
● 基础营养	
复合维生素.....	110
B族维生素.....	114
叶酸.....	117
维生素C.....	120
维生素D（维生素D3）.....	123
维生素E.....	126
铁.....	129
锌.....	133
铬.....	136
钙.....	139
硒.....	142
● 重要器官功能维护	
蔓越莓.....	148
卵磷脂.....	151
五味子素.....	154
芝麻素.....	157
蚬仔萃取物.....	160
樟芝.....	163
金线连.....	166
南瓜子油.....	169
洛神花.....	172
牛磺酸.....	176
鱼油.....	179
● 护眼	
山桑子（越橘）.....	184
金盏花.....	187
鱼肝油.....	190
蓝莓.....	193
黑醋栗.....	196
● 促进肠道蠕动	
乳酸菌.....	202
优酪乳.....	206
寡糖.....	209
绿藻.....	212
目录CONTENTS 6	
膳食纤维.....	215
螺旋藻.....	218
牛蒡萃取物.....	221
芦荟.....	224
● 防癌	
巴西蘑菇.....	230
诺丽果.....	233
山药萃取物.....	236
黑木耳萃取物.....	238

● 调节荷尔蒙	
大豆异黄酮.....	242
月见草油.....	245
琉璃苣油.....	248
蜂王浆.....	251
胎盘素.....	255
● 关节养护	
葡萄糖胺.....	260
软骨素.....	263
杜仲.....	266
姜黄.....	268
● 对抗老化	
茄红素.....	274
辅酶Q10.....	277
葡萄子.....	280
儿茶素.....	283
银耳.....	286
小麦胚芽.....	289
红酒萃取物.....	292
松树皮萃取物.....	295
虾红素.....	298
西印度樱桃.....	301
桑椹.....	304
何首乌.....	307
黑豆.....	310
玫瑰果.....	313
● 养颜美容，维持肌肤弹性	
胶原蛋白.....	318
薏苡仁.....	322
珍珠粉.....	325
燕窝.....	328
● 提升免疫力	
啤酒酵母.....	334
大蒜.....	337
人参.....	340
冬虫夏草.....	343
明日叶.....	346
红景天.....	349
蜂胶.....	352
花粉.....	355
紫锥花.....	358
灵芝.....	361
乳铁蛋白.....	365
● 体重控制	
共轭亚麻油酸.....	370
甲壳素.....	373
白肾豆萃取物.....	376
肉碱.....	379
唐辛子.....	382
茶花萃取物.....	385
藤黄果.....	388
苹果醋.....	391
寒天.....	395
武靴叶.....	398
马黛.....	401
● 降低胆固醇	
亚麻籽油.....	406
植醇.....	409
红曲.....	412
纳豆激酶.....	415
引藻.....	418
● 提升精力	
鹿茸.....	424
马卡.....	427
● 帮助消化	
木瓜酶.....	432
凤梨酶.....	435
保健食品成分中文→英文索引.....	438
保健食品成分英文→中文索引.....	442
.....	(收起)

[保健食品全书_下载链接1](#)

标签

保健品

中医

评论

[保健食品全书_下载链接1](#)

书评

[保健食品全书_下载链接1](#)