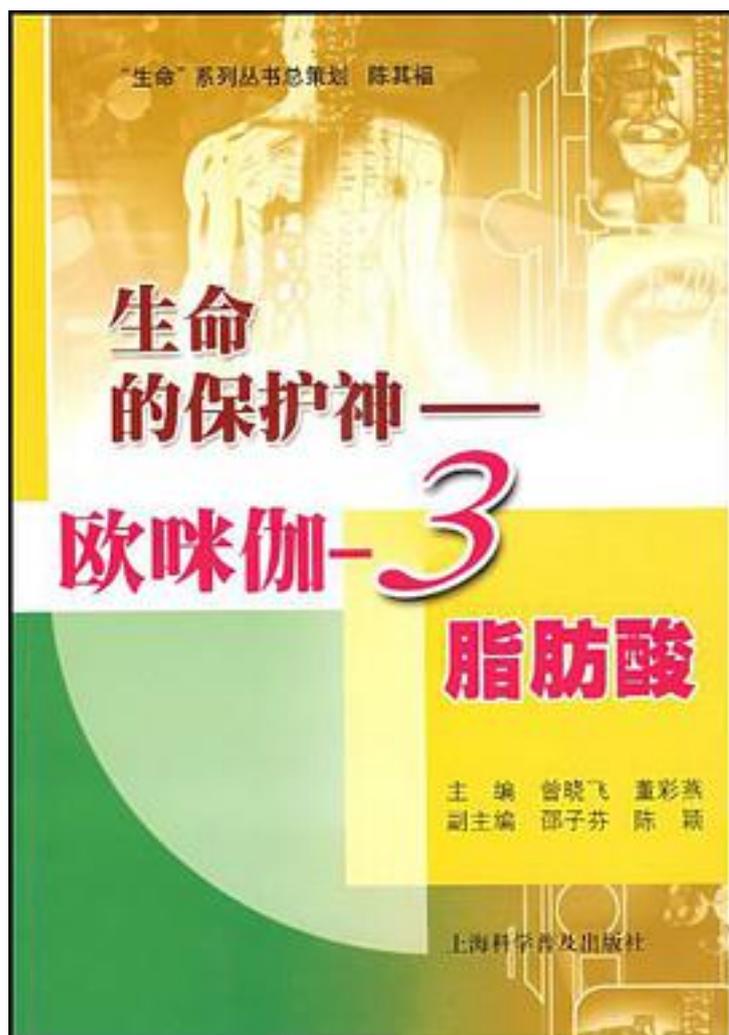


生命的保护神



[生命的保护神_下载链接1](#)

著者:曾晓飞//董彩燕

出版者:上海科普

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787542742506

《生命的保护神:欧咪伽-3脂肪酸》介绍了:欧咪伽-3 (ω -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，美国的欧咪伽健康之母阿尔特米斯·西莫普勒斯教授揭示出 ω -3脂肪酸的神奇功效之后， ω -3脂肪酸才渐渐被人们所了解。

为了正确、科学地普及 ω -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 ω -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 ω -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 ω -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， ω -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， ω -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，预防哮喘等炎症性疾病的功能；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 ω -3脂肪酸那么多的人体保健和预防疾病发生的功能。

作者介绍:

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 ω -3》等，拥有大量的读者群。

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 ω -6脂肪酸第七章
保健新贵—— ω -3脂肪酸后记

• • • • • [\(收起\)](#)

[生命的保护神_下载链接1](#)

标签

健康

评论

[生命的保护神_下载链接1](#)

书评

[生命的保护神_下载链接1](#)