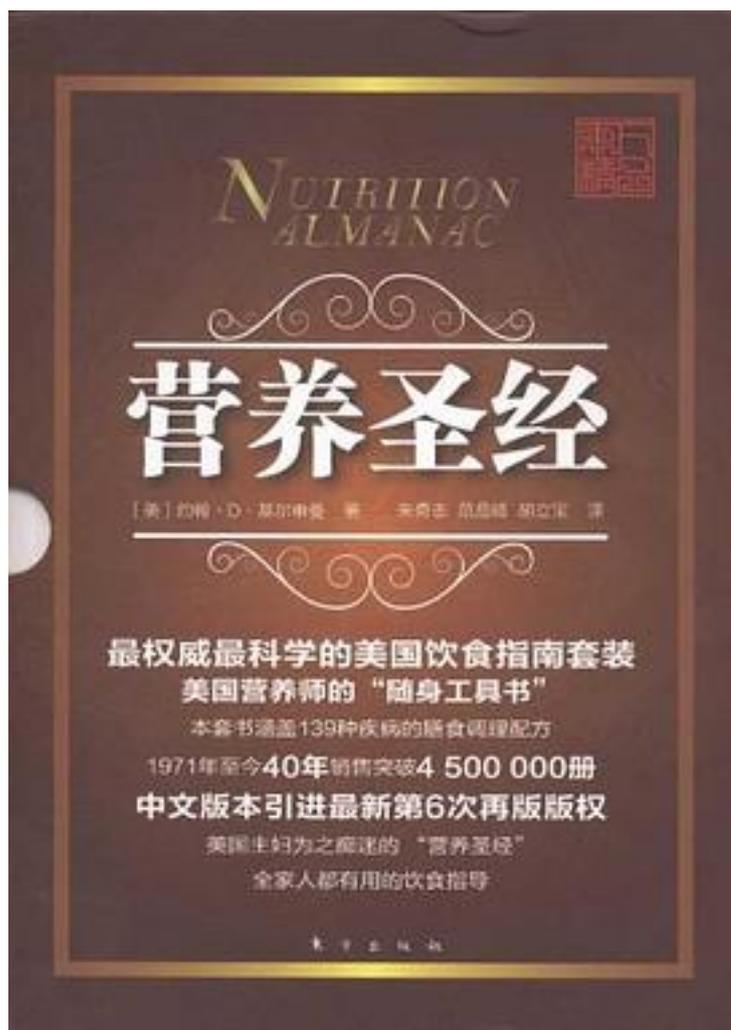


这样吃最营养



[这样吃最营养_下载链接1](#)

著者:约翰·D·基尔申曼

出版者:东方

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787506034852

1971年，在明尼苏达州的明尼阿波利斯市，基尔申曼召集了一批医疗和健康领域的专

家。基尔申曼经过历时两年的研究，查阅了数以千计的图书之后，最终独立出版了这本《这样吃最营养》，该书被许多健康食品商店尊为“营养圣经”。基尔申曼深知，如果想通过这本书使更多的人受益，就必需找一家有国际影响力的出版商出版。所以后来就有了与NutritionSearch, Inc以及McGraw-Hill的合作。多年过去了，基尔申曼与这些知名公司的合作关系依然牢固，其印数已超过400万册。今天，该书的第6版业已成功出炉。约翰·D·基尔申曼刚过完50岁生日就开始了营养学的研究。当时，他的身体状况有点不尽如人意，这促使他从繁忙的工作中解脱出来，去思考为什么自己刚到这个年纪身体就开始变坏。

怀着这样的目的，基尔申曼开始了营养学的研究工程，并由此完成了他的这本人生第一部著作。

作者介绍:

约翰·D·基尔申曼是美国人，他50岁时开始研究营养学，作此研究的初衷是自己并不乐观的身体状况，这一现实因素促使他思考关于健康的问题。本书(包括：1.《这样吃不生病》；2.《这样吃能治病》；3.《这样吃最营养》)是作者的第一部著作。

1971年，约翰·D·基尔申曼在明尼苏达州的明尼阿波利斯市召集一批医疗与健康领域的专家。历经两年的研究，查阅数以千计的图书资料，最终独立出版了这本书。该书被许多健康食品商店尊为“营养圣经”。

约翰·D·基尔申曼担任本书的主编长达28年，1999年逝世后，他的两个女儿继续丰富本书的编写工作。

目录:《这样吃不生病》前言第一章 营养和健康 第一节 消化
部分参与消化的物质及其功能 第二节 吸收 血液内营养物质的运转 血管途径 淋巴途径
六种基本营养物质及膳食纤维消化和吸收过程的独特性 膳食纤维 碳水化合物 脂类
蛋白质 维生素 矿物质和水 第三节 代谢 消化/吸收过程的抑制因素第二章 营养素 第一节
常量营养素：碳水化合物、脂肪和蛋白质 碳水化合物 血糖指数 纤维素 脂肪
食用油的脂肪含量 蛋白质 第二节 微量营养素：维生素、矿物质和水 维生素 维生素A
B族维生素(硫铵)维生素B1 维生素B2(核黄素) 维生素B3(烟酸) 维生素B5(泛酸)
维生素B6(吡哆醇、吡哆醛、吡哆胺) 维生素B12 叶酸 生物素 生物类黄酮
维生素C(抗坏血酸) 胆碱 维生素D 维生素E 肌醇 维生素K 泛配子酸 对氨基苯甲酸(PABA)
矿物质 铝 钴 铋 硼 镉 钙 氯 铬 钴 铜 氟 碘 铁 铅 镁 锰 汞 钼 镍 钾 硒 硅 钠 锶 硫 锡 钒 锌
水 第三节 营养素的特殊功能 具有抗氧化作用的营养素 植物营养素 类胡萝卜素 叶黄素
玉米黄素 番茄红素 酚类化合物 胡颓子酸 菜菔硫烷 吲哚类物质 植物雌激素 染料木素
多酚类物质 槲皮(黄)素 花色素 大蒜素 辣椒辣素第三章 食品、饮料和辅食 第一节 食品
鸡蛋 纤维素 鱼和鱼油 水果 谷物 面包、谷类粮食和意大利面食 稻谷 豆类 肉类
奶和奶制品 黄油 奶酪 酸奶酪 坚果 油类 调味品、厨用香草、香料提取物 种子 甜味剂
长豆角(角豆树, carob) 巧克力和可可果 蜂蜜 糖蜜 蔬菜 第二节 饮料
酒精类饮料、葡萄酒和啤酒 碳酸饮料 咖啡 果汁和蔬菜汁 茶 第三节 辅食 嗜酸杆菌
赤糖糊 酿酒酵母 红茶菌菇 卵磷脂 海藻
小麦胚芽《这样吃能治病》前言疾病和应激障碍 1.脓肿 2.意外事故、休克和外科手术
3.痤疮 4.肾上腺功能减退 5.艾滋病 6.酗酒 7.过敏 8.阿尔茨海默病 9.贫血 10.动脉瘤
11.动脉硬化、动脉粥样硬化、心绞痛、冠心病 12.关节炎 13.哮喘
14.注意力缺陷/多动症 15.孤独症 16.背痛 17.秃头症 18.脚气病 19.骨骼疾病 20.支气管炎
21.挫伤 22.磨牙症 23.烧伤 24.滑囊炎 25.癌症 26.白内障 27.乳糜泻 28.水痘 29.高胆固醇
30.肝硬化 31.感冒 32.结肠炎和克罗恩病 33.结膜炎(红眼病) 34.便秘 35.义膜性喉炎
36.囊性纤维化 37.膀胱炎(膀胱感染) 38.头皮屑 39.耳聋 40.抑郁症(双相情感障碍) 41.皮炎
42.糖尿病 43.腹泻 44.憩室炎 45.头昏/眩晕 46.耳感染/耳痛 47.进食障碍 厌食症 贪食症
48.湿疹 49.水肿(水潴留) 50.肺气肿 51.子宫内膜异位症 52.环境污染 53.癫痫 54.眼病

55.疲劳和慢性疲劳综合征(CFS) 56.发热 57.胃肠胀气(肠胀气) 58.流感 59.骨折
60.胆囊疾病 61.胆道结石 62.胃炎 63.青光眼/年龄相关性黄斑变性 64.甲状腺肿 65.痛风
66.毛发疾病 67.口臭 68.醉酒 69.枯草热(过敏性鼻炎) 70.头痛 71.心脏病/心血管疾病
72.血友病 73.痔(痔疮) 74.肝炎 75.疝/食管裂孔疝 76.单纯疱疹I型和II型 77.高血压
78.甲状腺功能亢进症 79.低血糖症 80.低血压 81.甲状腺功能减退 82.消化不良(胃虚)
83.感染 84.不孕不育/阳痿 85.炎症性疾病 86.蛋白质营养不良综合征
87.腿抽筋和四头肌僵痛 88.肝脏疾病 89.麻疹 90.梅尼尔氏综合征 91.更年期综合征
92.精神病和精神分裂症 93.单核细胞增多症 94.口腔和舌疾病 95.多发性硬化
96.肌无力与肌肉功能障碍 97.肌营养不良 98.重症肌无力 99.指甲疾病 100.恶心和呕吐
101.肾炎(布赖特氏病) 102.神经炎 103.骨质疏松(脆骨症) 104.超重和肥胖 105.帕金森病
106.糙皮病 107.恶性贫血 108.静脉炎 109.肺炎 110.脊髓灰质炎 111.妊娠
112.经前紧张综合征 113.前列腺炎和前列腺肥大 114.肛门瘙痒 115.牛皮癣
116.脓溢(牙周病) 117.鼻炎 118.佝偻病和骨软化症 119.坐骨神经痛 120.坏血病
121.带状疱疹 122.鼻窦炎 123.皮肤病 124.咽喉炎 125.应激 126.中风
127.婴儿猝死综合征(SIDS) 128.晒伤 129.腺体肿大 130.X综合征(代谢综合征)
131.抽筋、震颤、抽搐和图雷特(氏)综合征 132.扁桃腺炎
133.牙齿和牙龈疾病、牙龈炎和牙周炎 134.溃疡 135.低体重 136.阴道炎
137.静脉曲张与蜘蛛痣 138.性病/性传播疾病
139.蠕虫与肠道寄生虫 《这样吃最营养》前言第一章 食物表 1.有药理作用的食物
2.酸性和碱性食物 3.富含营养素的食物 具有镇痛、抗菌、抗癌和抗凝作用的食物
含水杨酸、具有抗氧化、抗病毒、降胆固醇和起镇静作用的食物 酸性和碱性食物
富含维生素A、维生素B1、维生素B2的食物
富含维生素B。、维生素B1、维生素B12的食物
富含生物类黄酮、生物素和氟化物的食物
富含维生素C、维生素D、维生素E和维生素K的食物 富含钙、胆碱、氯和碘的食物
富含铬、钴、辅酶Q10和铜的食物 富含叶酸、肌醇、铁和钾的食物
富含L肉毒碱、L-氨基甲硫基丁酸、L-牛磺酸和L-色氨酸的食物
富含镁、锰、钼和烟酸的食物
富含本多生酸(维生素B5)、对氨基苯甲酸(PABA)、磷和植物营养素的食物
富含多酚、硒、钠和硫的食物 富含不饱和脂肪酸、钒、锌的食物 第二章
食物营养成分表 (a)换算表 (b)表格里的缩略语和符号 推荐膳食摄入量表
(a)膳食营养素参考摄入量：个体推荐摄入量 (b)膳食营养素参考摄入量：个体推摄入量
食物营养成分表 食物种类 饮料 干酪 奶油 奶油、冰冻甜点、牛奶 牛奶 牛奶、酸奶酪
酸奶酪、蛋类 油脂类 水果和果汁 谷物 面包 面粉 豆类 牛肉 羊肉 猪肉 小牛肉 小牛肉
猎物 午餐肉和香肠 坚果类 鸡 鸡、鸭、鹅 火鸡 猎物 海产品和海藻 海产品和海藻
蔬菜和蔬菜汁
• • • • • (收起)

[这样吃最营养_下载链接1](#)

标签

健康

营养

医学

这样吃系列

行业

营养学

营养地图

流行书

评论

[这样吃最营养_下载链接1](#)

书评

[这样吃最营养_下载链接1](#)