第一图书网, tushu007.com

<<饮食营养与卫生>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与卫生>>

13位ISBN编号：9787030336279

10位ISBN编号：7030336275

出版时间：2012-3

出版时间：科学出版社

作者：吴肖淮　等主编

页数：303

字数：450000

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：http://www.tushu007.com

内容概要

本书是海南省教育厅课题“高职烹饪工艺与营养(航空食品工艺与营养)专业课程体系构建的研究”(项目编号hjsk2011-127)的科研成果之一，同时也是2010年海南省普通高等学校省级精品课程“饮食营养与卫生”的课程建设成果。

本书共分四篇12个单元，第一篇饮食营养基础，主要介绍膳食六大营养素的分类、生理功能、人体需要量及膳食来源，能量的单位及消耗，各类食物的营养价值，第二篇膳食指导与评估，主要介绍膳食结构与中国居民膳食指南、膳食调查与营养食谱编制方法、不同人群的营养与膳食及合理烹饪措施，第三篇饮食卫生基础，主要介绍饮食卫生与人体健康关系、食物中毒及其预防措施、餐饮卫生管理方法：第四篇航空食品配餐与质量控制，主要介绍航空食品配餐方法、航空食品安全质量控制与成本核算方法及航空餐饮服务。

本书可作为高职高专航空食品、食品营养、餐饮管理、旅游管理、酒店管理等相关专业的教材，还可作为相关行业在职人员的培训用书及食品生产和餐饮工作人员的参考用书(非航空服务类专业可不学习第四篇)。

<<饮食营养与卫生>>

书籍目录

绪论
0.1饮食营养与人体健康
0.2饮食卫生与人体健康
0.3饮食营养的基本概念
第一篇　饮食营养基础
单元1膳食营养素与能量
1.1膳食营养素
1.2膳食能量
案例分析
单元小结与练习
单元2各类食物的营养价值
2.1概述
2.2动物性食物的营养价值
2.3植物类食物的营养价值
案例分析
单元小结与练习
第二篇　膳食指导与评估
单元3膳食结构与膳食指南
3.1膳食结构的类型与营养素参考摄入量
3.2我国居民膳食指南
案例分析
单元小结与练习
单元4膳食调查与营养食谱编制
4.1膳食调查
4.2营养食谱编制
案例分析
单元小结与练习
单元5不同人群的营养与膳食
5.1特定人群的营养与膳食
5.2常见疾病人群的营养与膳食
5.3不同国家的饮食习惯与配餐
5.4中国少数民族的饮食习惯与配餐
案例分析
单元小结与练习
单元6合理烹饪
6.1烹饪加工对营养素营养价值的影响
6.2烹饪原料初加工及合理烹饪的方法
案例分析
单元小结与练习
第三篇　饮食卫生基础
单元7膳食营养素与能量
7.1食品污染对人体健康的影响
7.2食品腐败变质及对人体健康的影响
案例分析
单元小结与练习

单元8食物中毒及其预防
8.1食物中毒概述
8.2细菌性食物中毒及其预防
8.3真菌和霉变食品食物中毒及其预防
8.4有毒动植物食物中毒及其预防
案例分析
单元小结与练习
单元9餐饮卫生管理
9.1烹饪原料的卫生管理
9.2烹饪加工过程中的卫生管理
9.3餐厅服务过程中的卫生管理
案例分析
单元小结与练习
第四篇　航空食品配餐与质量控制
单元10航空食品配餐
10.1航空食品配餐的原则和要求
10.2特殊餐食配制
案例分析
单元小结与练习
单元11航空食品质量管理与成本核算
11.1航空食品质量管理
11.2航空食品成本核算
案例分析
单元小结与练习
单元12航空餐饮服务
12.1餐食服务
12.2酒水服务
案例分析
单元小结与练习
附录篇
附录1 中国居民膳食营养素参考日摄入量(chinese deris)
附录2 常见食物成分表(部分)
参考文献

章节摘录

版权页： 1.饮食营养与生长发育 人一出生就需要食物，人的一生需要消耗数十吨的食物，食物经过消化、吸收、运转和代谢后提供人体需要的各种营养素和能量，促进机体生长发育，调节生命活动，维持机体健康。
婴幼儿、青少年处于生长发育期，若长期能量摄入不足、各类营养素缺乏，会导致生长发育迟缓、消瘦、活力消失，甚至导致死亡。
研究证明，妊娠期补充足够的Omega—3脂肪酸DHA和胆碱有助于构建婴儿处于发育中的大脑，从而提高孩子的脑力表现。
而婴幼儿时期缺乏维生素D和钙会导致骨骼发育缓慢，严重时会导致软骨病、佝偻病、X型腿、O型腿等骨骼疾病；儿童时期蛋白质—能量营养不良，可使智商降低，急性的蛋白质—能量营养不良，可导致局部或周身水肿，小儿智力低下，甚至死亡。
2004年，安徽阜阳奶粉事件中出现的“大头婴儿，”就是因为长期食用蛋白质及其他营养素含量严重不足的伪劣奶粉所致，其中数名婴儿死亡，让人心痛不已。
因此，在婴幼儿和青少年生长发育旺盛的时期，补充足够的营养素，对于促进生长发育，保持身体健康，提升国民体质，意义重大。
2.饮食营养与衰老 引起人体衰老的因素很多，概括起来有两个方面：一是自身因素，包括细胞凋亡失常、自由基产生、代谢废物堆积、基因损伤等；二是环境因素，主要包括饮食营养和生活环境，其中饮食营养最为重要。
摄入足量的膳食营养素是维持机体健康的基础，已有大量研究证实，食物中某些营养成分具有抗衰老的功效，如维生素C、维生素E、维生素A、β—胡萝卜素、微量元素硒等，饮食中是否包含以上成分、血液中抗氧化剂含量高低，都是延缓衰老和预防疾病能力强弱的指标。
老年人保持健康的最佳方式是在疾病来临前提前预防。
有研究表明，体内维生素A、维生素C、维生素E水平低与患老年性痴呆症有很大关系；血液中的维生素C水平低的老年人比维生素C高者患白内障的可能性高11倍，同样，血液中维生素E水平低的老年人患白内障风险要高1倍。
营养学专家威廉姆斯说：“良好的营养，包括大量维生素C和维生素E，可以极大地延长那些已经步人中年的人的寿命。
延长寿命的最大秘诀在于：从出生以前到老年的营养要保持持续高质量供给。
”3.饮食营养与慢性病 全球的健康状况报告显示，全球疾病负担的流行模式已从传染性疾病向非传染性疾病转变，慢性非传染性疾病已经成为公共卫生的主要负担。
2008年4月，我国卫生部通报第三次全国死因调查主要情况，慢性非传染性疾病死亡率占总死亡率的比例从20世纪90年代初的76.5%上升到82.5%。
心脑血管疾病，恶性肿瘤和其他慢性退行性疾病成为我国城乡居民最主要的死亡原因。
调查结果表明，脑血管病、恶性肿瘤是我国前两位死亡原因，分别占死亡总数的22.45%和22.32%，第三、四位是呼吸系统疾病和心脏病，第五位是损伤和中毒，前五位的死亡原因累计占死亡总数的85%。
我国城市前五位死亡原因依次是恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒；农村依次是脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、心脏病、损伤和中毒。
我国恶性肿瘤死亡率属于世界较高水平，不同性别、地区差异明显。
调查结果表明，我国城乡居民恶性肿瘤死亡率属于世界较高水平，而且呈持续增长趋势。
与前两次调查结果相比，死亡率比20世纪70年代中期增加了83.1%，比90年代初期增加了22.5%。

编辑推荐

《饮食营养与卫生》可作为高职高专航空食品、食品营养、餐饮管理、旅游管理、酒店管理等相关专业的教材，还可作为相关行业在职人员的培训用书及食品生产和餐饮工作人员的参考用书（非航空服务类专业可不学习第四篇）。
《饮食营养与卫生》由吴肖淮、高臣、陈冬梅主编，具有以下特点：1)层次清晰。
本书共分为四篇12个单元，分别阐述了饮食营养基础知识、膳食指导与评估技能、饮食卫生基础知识、航空食品配餐与质量控制。
2)教学目标明确。
本书每个单元开篇明确本单元教学的“知识目标”和“技能目标”，使学生学习思路更加清晰。
3)案例丰富，解析深刻。
本书每个单元均附有针对本单元知识的案例，引发学生思考，并对案例进行深度解析。
4)强化知识和技能训练。
本书每个单元均配有知识训练题和技能训练题，可强化学生对本单元知识和技能的掌握。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com