

<<食品营养>>

图书基本信息

书名：<<食品营养>>

13位ISBN编号：9787040281743

10位ISBN编号：7040281740

出版时间：2009-12

出版时间：高等教育出版社

作者：王亚伟 主编

页数：253

字数：390000

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>

<<食品营养>>

前言

食品营养是食品类专业、烹饪专业以及相关专业学生的必修课程。

本书根据学生的专业特点和基础知识背景，从应用的角度，较系统地阐述食品营养的基本理论和技能。

本教材的编写力求以发展素质为基础，以发展能力为本位。

重视基础，对必需的基础知识、基本理论做了较为系统的介绍，为学生日后的进一步学习和发展打下良好的基础。

同时也注重实践，增加了课前思考题和案例导入，使学生带着问题学，提高学生的学习兴趣；课后有思考题，使理论更贴近实际，以此增强学生的应用能力。

再者，强调可读性，在正文中加入了一些小知识、小资料、小阅读、课后的相关知识链接以及推荐阅读书目，在拓宽教材所涉及的知识面的同时，也增加了教材的趣味性。

本书绪论和第二章由郑州牧业工程高等专科学校王亚伟编写；第一章由河南职业技术学院彭志宏编写，第三章由无锡商业职业技术学院王黎明编写，第四章由郑州牧业工程高等专科学校李然编写，第五章由河南职业技术学院陈佳平编写；第六章由郑州牧业工程高等专科学校王近编写。

本书编写过程中，征求过一些高职高专食品工艺、食品检测、烹饪和酒店管理专业教师的意见和建议，也曾在本校和兄弟院校的食品和烹饪专业教学活动中试用，并根据这些师生的建议做了修改，使之更适合高职高专培养模式和目前如火如荼的营养师职业考试。

对此，我们深表谢意。

<<食品营养>>

内容概要

本书是全国高职高专教育“十一五”规划教材。

本书结合食品营养与安全的特点，重点介绍食品营养的基础理论及其相关知识，强调实用性和可操作性。

书中运用大量案例，介绍食品营养的基本理论和营养性疾病对人类可能造成的危害。

全书共分七部分，包括绪论和六章，主要内容包括营养学基础、特殊人群的营养与膳食、各类食品的营养价值及加工因素的影响、常见营养性疾病、膳食结构与健康以及食品的营养强化与保健食品。

本书可作为高职高专院校、本科院校的职业技术学院、成人教育、五年制高职食品、餐旅等专业教材，也可供食品生产和餐饮工作人员参考。

<<食品营养>>

书籍目录

绪论第一章 营养学基础 第一节 蛋白质 第二节 脂类 第三节 糖类 第四节 能量 第五节 维生素 第六节 矿物质和水 第七节 各种营养素之间的关系 第二章 特殊人群的营养与膳食 第一节 孕妇营养与膳食 第二节 乳母的营养与膳食 第三节 婴幼儿及青少年的营养与膳食 第四节 老年人营养与合理膳食 第五节 特殊环境条件下人群的营养与膳食 第六节 职业接触有毒(害)物质人群的营养 第三章 各种食物的营养价值及因素的影响 第一节 谷物食品的营养价值 第二节 豆类、油脂和坚果类的营养价值 第三节 蔬菜、水果的营养价值 第四节 肉类和水产类的营养价值 第五节 奶类的营养价值 第六节 蛋类的营养价值 第四章 常见营养性疾病 第一节 营养性疾病发生原因及防治原则 第二节 肥胖 第三节 营养与心血管疾病的防治 第四节 营养与糖尿病 第五节 营养、膳食与肿瘤 第六节 蛋白质-能量营养不良 第七节 营养性贫血 第八节 锌缺乏症 第九节 维生素过多症 第五章 膳食结构与健康 第一节 膳食结构与膳食指南 第二节 营养食谱的设计 第三节 营养调查 第六章 食品营养强化与保健食品 第一节 食品的营养强化 第二节 保健食品 附录 附1 中国食物与营养发展纲要(2001-2010) 附2 一般食物营养成分表 附3 中国居民膳食营养素参考摄入量主要参考文献

<<食品营养>>

章节摘录

插图：各种营养素在人体内都有一定的独特功能，概括如下：（1）提供能量供给维持身体活动所需要的能量，维持体温，保持生命活动和工作能力。

能量是活动的动力，人体维持心脏跳动、血液循环、肺部呼吸、腺体分泌、保持体温恒定都需要消耗能量。

这些消耗的能量主要源于食物中糖类、脂肪和蛋白质这“三大营养素”。

（2）构成机体组织作为“建筑”材料，构成和修补身体组织，体重3kg的婴儿成长为体重50.60kg的成人，其骨骼、肌肉、牙齿、血液和组织器官的生长发育都靠食物供给各种“建筑”材料。

人体的组织细胞和器官需要不断更新和修补。

例如，血液中的红细胞平均120d更新一次，都要靠食物提供材料，如：蛋白质、脂肪、矿物质等。

（3）调节机体的生理机能提供调节生理机能所需要的各种物质，以维持正常的渗透压、酸碱平衡等一系列生理生化活动，保证机体健康。

如可使心脏有规律地跳动，神经系统维持正常活动，肌肉保持正常的收缩，体液进行正常的流动等，这些是食物中的矿物质与维生素的重要作用。

还有的营养素能促进胃肠正常蠕动，保持正常的排泄粪便功能，如糖类中的纤维素类等。

机体的合理营养是通过平衡膳食来实现的，但是由于没有一种天然食物含有人体需要的全部营养素，因此，多样化的天然食物是实现平衡膳食的物质基础，而强化食品则是实现合理营养的补充措施。

营养学是研究人体营养规律及其改善措施的科学。

人体营养规律它包括人体在一般生活条件下和特殊生理条件下，或者在特殊环境条件下的营养规律。

改善措施它包括纯生物学的措施和社会性的措施；同时还包括措施实施的根据与采取措施后的效果评价。

营养学与生理学、生物化学、食品化学、病理学、药理学、临床医学、预防医学、农业科学、食品科学、烹饪科学、食品卫生学、心理学、经济学、食品的商品学等都有密切的关系，其中生物化学是饮食和营养学科最直接的基础。

由于社会文化发展不同，营养问题还可能与某些宗教、信仰等有关。

<<食品营养>>

编辑推荐

《食品营养》：全国高职高专教育“十一五”规划教材

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>