

<<科学营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<科学营养配餐>>

13位ISBN编号：9787122018151

10位ISBN编号：7122018156

出版时间：2008-4

出版时间：化学工业出版社

作者：北京知录国际营养医学研究院 编

页数：212

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>

<<科学营养配餐>>

内容概要

能量和各类营养素基础，又增加了营养配餐的原则和方法，不仅诠释了膳食酸碱平衡的重要性、营养物质的协同作用以及配餐食谱的编制，还着重论述了营养配餐中所应注意的个体差异性，提出了应注重不同地域人群的饮食习惯及不同工作环境下人群对营养素的特殊需求，突出了全面性和实用性。

人类从饮食中获取各种营养素，维持生命形态。由于个体基因及环境的不同，形成了不同的饮食结构，饮食营养素的摄入关乎机体健康，相互的逻辑关系有许多待探究的科学问题，现代医学营养学亦有一些研究结果。在广义相对的范围，人类合理搭配饮食的摄入，可以有效地促进营养素供给的平衡，使机体各项生理功能正常运转，从而维持健康的状态，达到延长生命的目的。

《科学营养配餐》名为《科学营养配餐》包括了营养学基础、营养配餐指导、临床应用、烹饪应用等多方面的内容，在明确指出能量、营养素及食物的实质和特性后，有针对性地进行烹调及配餐的指导。

《科学营养配餐》一书从营养配餐的理论到实际应用，从营养学的角度做了系统的阐述，并融入了一些全新的概念及新制食谱，在编著过程中得到多位营养学专家和医学专家的指导，突出实用性和可读性，普及科学营养配餐知识，供大众参考学习。

由于《科学营养配餐》编写时间仓促，虽然经过多次修改，但难免出现一些不妥之处，希望广大读者在阅读过程中，把发现的问题以及个人的一些建议和意见反馈给我们，以便我们不断改进、逐步完善。

<<科学营养配餐>>

书籍目录

第一章 营养配餐概论第一节 膳食结构变迁与人类健康一、膳食结构变迁二、不同类型膳食结构的特点三、中国居民的膳食结构变迁第二节 营养配餐的兴起和发展第三节 营养配餐的目的和意义第四节 营养配餐的理论依据一、中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 二、中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔三、食物成分表四、营养平衡理论第二章 能量与营养配餐第一节 能量概述一、体内能量的来源二、人体能量消耗三、人体能量的需要与供给第二节 营养素概述一、碳水化合物二、脂类三、蛋白质四、维生素五、无机盐 (矿物质) 六、水七、膳食纤维第三节 膳食参考摄入量一、能量消耗测定二、能量需要量44第三章 各类食物的营养价值第一节 食物营养价值的评价一、食物营养价值的相对性二、食物营养密度与平衡膳食三、营养素的生物利用率四、酸性食物与碱性食物第二节 植物性食物的营养价值一、谷类食物的营养价值二、豆类及坚果类的营养特点三、蔬菜的营养特点四、水果的营养特点五、食用菌的营养价值第三节 动物性食物的营养价值一、畜、禽肉及水产品的营养特点二、乳和乳制品的营养特点三、蛋类的营养特点第四节 其他食物的营养价值第四章 营养配餐的准备第一节 市场调查一、了解就餐对象的基本情况二、了解食物原料库存与时价三、了解新菜品、开发新菜点四、相关知识第二节 成本核算一、成本核算概述二、成本核算细则第三节 卫生标准一、检查个人卫生和环境卫生二、餐具的消毒三、烹饪原料的感官质量检验第五章 营养配餐的平衡第一节 营养配餐的平衡一、十大平衡理论二、十大搭配第二节 食物的酸碱平衡一、食物酸碱的概述二、人体酸碱的概述三、机体的代偿调节四、人体酸碱平衡紊乱第三节 食物颜色的平衡一、食物颜色的形成二、食物颜色与营养三、食物颜色在烹调过程中的变化第六章 制定营养配餐食谱的原则附录二 中国居民膳食营养素参考摄入量 (RNIs) 参考文献

章节摘录

第一章 营养配餐概论 一、膳食结构变迁 膳食结构也称膳食模式，是指膳食中各类食物的数量及其在膳食中所占的比重。

膳食结构是否合理与一个国家或地区的人群营养和健康密切相关，那么什么是合理的膳食结构呢？合理的膳食结构是指由多种食物构成的膳食，这种膳食不但要提供给用餐者足够的能量和所需的各种营养素，以满足人体正常的生理需要，还要保持各种营养素之间的比例平衡和多样化的食物来源，以提高各种营养素的吸收和利用，达到平衡营养的目的。

人们所需的营养素完全是从食物中摄取的，所以说，人的生命是靠自然界物质来维持的。人们为了生存、繁殖，必须摄入食物，而不同食物所含的营养素品种、数量、质量都各有差异，那么，人们每天吃的食物是如何分类的呢？

根据其营养成分的不同，主要分为五大类。

第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、乳、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、A族和8族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯能量食物：包括动物油、植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

将以上五大类食物按一定比例搭配，即主食、副食（肉、禽、蛋、乳）、蔬菜、水果及油、盐、糖的搭配体现在一国人民一天三餐中，就形成了一个国家的膳食结构。

<<科学营养配餐>>

编辑推荐

《科学营养配餐》一书从营养配餐的理论到实际应用，从营养学的角度做了系统的阐述，并融入了一些全新的概念及新制食谱，在编著过程中得到多位营养学专家和医学专家的指导，突出实用性和可读性，普及科学营养配餐知识，供大众参考学习。

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>