

<<食品营养学>>

图书基本信息

书名：<<食品营养学>>

13位ISBN编号：9787122131324

10位ISBN编号：7122131327

出版时间：2012-3

出版单位：化学工业

作者：石瑞

页数：240

字数：393000

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>

<<食品营养学>>

内容概要

本教材从当前公众关注的绿色食品、有机食品入手，循序渐进地介绍了食品营养学的基本概念、基础知识、基本理论及其在食品加工和居民生活中的应用、各类人群的营养需要、膳食指南与膳食营养素参考摄入量、膳食营养与健康、营养调查与食谱编制、营养强化食品与保健食品等知识，其中融入了最新施行的《中华人民共和国食品安全法》相关知识、2007新版《中国居民膳食指南》的新增内容以及食品营养学相关领域的最新研究进展。

本书在编写过程中，力求内容条理清晰、浅显易懂，并突出强调食品营养学知识与实际生活的结合，以便具有较强的可读性，并能帮助广大学生和公众解决日常生活中的营养问题。全书知识比较丰富，相关数据最新收集到2011年。

本书兼具科学性、知识性和通俗性，不仅可作为高等学校食品科学与工程等相关专业的教材，还可供公共营养师培训以及开设营养学公共选修课之用，并可作为从事食品科学相关的生产、科研、管理工作以及广大爱好食品营养学知识的公众的参考书

<<食品营养学>>

书籍目录

- 第一章 绿色食品、有机食品与食品营养学
 - 第一节 绿色食品与有机食品
 - 一、绿色食品及其产生背景和识别
 - 二、有机食品及识别
 - 第二节 食品营养学概述
 - 一、食品的定义及作用
 - 二、食品营养学专业名词
 - 三、食品营养学发展简史
 - 四、我国人口的营养状况
 - 五、食品营养学研究内容及其与其他学科的关系
- 第二章 食品的消化与吸收
 - 第一节 消化系统概况
 - 一、消化与吸收的定义
 - 二、人体消化系统的组成
 - 第二节 食品的消化
 - 一、碳水化合物的消化
 - 二、脂类的消化
 - 三、蛋白质的消化
 - 四、维生素与矿物质的消化
 - 第三节 各类营养物质的吸收
 - 一、消化道不同部位的吸收情况
 - 二、碳水化合物消化产物的吸收
 - 三、脂类消化产物的吸收
 - 四、蛋白质消化产物的吸收
 - 五、维生素的吸收
 - 六、水与矿物质的吸收
- 第三章 能量及其食物来源
 - 第一节 能量与能量单位
 - 一、能量的作用及来源
 - 二、能量单位
 - 第二节 营养素的能量值及等能定律
 - 一、食物粗卡价值与生理卡价值
 - 二、营养素的能当量和等能定律
 - 第三节 能量平衡与人体的能量需要量
 - 一、能量平衡
 - 二、人体的能量需要量
 - 第四节 能量的供给与食物来源
 - 一、能量的供给
 - 二、能量的食物来源
- 第四章 各类食品的营养价值
 - 第一节 植物性食品的营养价值
 - 一、谷类营养价值
 - 二、豆类及坚果类的营养价值
 - 三、蔬菜、水果的营养价值
 - 四、食用菌的营养价值

<<食品营养学>>

第二节 动物性食品的营养价值

- 一、畜肉的营养价值
- 二、禽肉的营养价值
- 三、水产品的营养价值
- 四、乳和乳制品的营养价值
- 五、蛋类的营养价值

第三节 其他加工食品的营养价值

- 一、食用油
- 二、食盐
- 三、酱油
- 四、食醋
- 五、酒
- 六、食糖
- 七、蜂蜜
- 八、淀粉
- 九、味精
- 十、茶与咖啡
- 十一、可及巧克力
- 十二、软饮料

第四节 加工贮藏对食品营养价值的影响

- 一、食品营养价值在加工中的变化
- 二、食品营养价值在贮藏过程中的变化

第五章 碳水化合物

第一节 碳水化合物的功能

- 一、供能与节约蛋白质
- 二、构成体质
- 三、维持神经系统的功能与解毒
- 四、食品加工中的重要原、辅材料
- 五、有益肠道功能

第二节 食品中重要的碳水化合物

- 一、糖
- 二、低聚糖
- 三、多糖

第三节 膳食纤维及其作用

- 一、膳食纤维的定义
- 二、膳食纤维的生理作用

第四节 膳食纤维的摄入量及食物来源

- 一、膳食纤维的摄入量
- 二、膳食纤维的食物来源

第六章 脂类

第一节 脂类的组成及功能

- 一、脂类的组成
- 二、脂类的功能

第二节 脂肪酸的分类及其生理作用

- 一、脂肪酸的分类与命名
- 二、脂肪酸的结构、性质和生理作用

第三节 脂肪在精炼加工过程中的变化

<<食品营养学>>

- 一、精炼
- 二、脂肪改性
- 三、氢化
- 第四节 食品加工对脂类营养价值的影响
 - 一、酸败
 - 二、脂类在高温时的氧化作用
 - 三、油炸过程中脂类的物理化学变化
- 第五节 脂肪的摄入量与食物来源
 - 一、脂肪的摄入量
 - 二、摄入脂肪中不同脂肪酸的比例
 - 三、脂肪的食物来源
 - 四、油脂替代品
 - 五、脂质食物的分类
- 第七章 蛋白质和氨基酸
 - 第一节 蛋白质对机体的重要性
 - 一、构成机体
 - 二、参与体内的代谢、调控
 - 三、维护机体的机能
 - 四、提供能量
 - 第二节 蛋白质的需要量
 - 一、氮平衡及其影响因素
 - 二、蛋白质的需要量
 - 第三节 必需氨基酸及其需要量模式
 - 一、必需氨基酸、半必需氨基酸与非必需氨基酸
 - 二、必需氨基酸的需要量和需要量模式
 - 第四节 限制氨基酸及蛋白质的互补作用
 - 一、限制氨基酸
 - 二、蛋白质的互补作用
 - 第五节 蛋白质营养价值的评价方法
 - 一、蛋白质的质和量
 - 二、蛋白质营养价值的评价方法
 - 第六节 食品加工对蛋白质营养价值的影响
 - 一、加热对蛋白质营养价值的影响
 - 二、低温处理对蛋白质营养价值的影响
 - 三、脱水处理对蛋白质营养价值的影响
 - 四、氧化剂对蛋白质营养价值的影响
 - 五、辐射对蛋白质营养价值的影响
 - 第七节 蛋白质的摄入量与食物来源
 - 一、蛋白质的摄入量及相关比例
 - 二、蛋白质的食物来源
 - 三、蛋白质新资源
- 第八章 维生素
 - 第一节 维生素概述
 - 一、定义及特点
 - 二、维生素与健康
 - 第二节 水溶性维生素

<<食品营养学>>

- 一、维生素C (抗坏血酸)
- 二、VB1 (硫胺素)
- 三、VB2 (核黄素)
- 四、烟酸 (尼克酸、VB3或Vpp)
- 五、VB6 (吡哆素)
- 六、叶酸 (维生素M或VB11)
- 七、VB12 (钴胺素)
- 八、泛酸 (遍多酸或VB5)
- 九、生物素 (VB7)
- 十、胆碱

第三节 脂溶性维生素

- 一、维生素A (抗干眼醇)
- 二、VD (钙化醇)
- 三、VE (生育酚)
- 四、VK (凝血维生素)

第九章 水和矿物质

第一节 水

- 一、水的功能
- 二、水分的需要量及来源

第二节 矿物质

- 一、矿物质的定义和分类
- 二、矿物质的来源
- 三、矿物质的功能
- 四、食品的成酸与成碱作用
- 五、重要的矿物质元素

第十章 不同人群的营养需要

第一节 婴幼儿营养与膳食

- 一、婴幼儿的生理特点
- 二、婴幼儿的能量和营养素摄入量
- 三、婴幼儿的膳食安排

第二节 学龄前儿童营养与膳食

- 一、学龄前儿童的生理特点
- 二、学龄前儿童的能量和营养素摄入量
- 三、学龄前儿童的膳食

第三节 学龄儿童营养与膳食

- 一、学龄儿童的生理特点
- 二、学龄儿童的能量和营养素摄入量
- 三、学龄儿童的膳食

第四节 青少年营养与膳食

- 一、青少年的生理特点
- 二、青少年的能量和营养素摄入量
- 三、青少年膳食

第五节 老年人营养与膳食

- 一、老年人的生理特点
- 二、老年人的能量和营养素摄入量
- 三、老年人的膳食原则

第六节 孕妇营养与膳食

<<食品营养学>>

- 一、孕妇的生理特点
- 二、孕妇的能量和营养素摄入量
- 三、孕妇的合理膳食
- 第七节 乳母营养与膳食
 - 一、乳母的生理特点
 - 二、乳母的能量和营养素摄入量
 - 三、乳母的合理膳食
- 第八节 运动员营养与膳食
 - 一、运动员的生理特点
 - 二、运动员的能量和营养素摄入量
 - 三、运动员的合理膳食
- 第十一章 膳食指南与膳食营养素参考摄入量 (DRIs)
 - 第一节 膳食类型与膳食结构
 - 一、膳食类型及评价
 - 二、膳食结构
 - 第二节 中国居民膳食指南与平衡膳食宝塔
 - 一、膳食指南的概念
 - 二、中国居民膳食指南的发展过程和内容
 - 三、2007版《中国居民平衡膳食宝塔》
 - 第三节 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs)
 - 一、膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 的概念和内容
 - 二、膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 的应用
 - 三、膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 和推荐的膳食营养素供给量 (RDA) 的区别
- 第十二章 膳食营养与健康
 - 第一节 营养与亚健康
 - 一、亚健康的概念及产生原因
 - 二、亚健康的表现及营养调理
 - 第二节 营养缺乏病
 - 一、蛋白质能量营养不良
 - 二、维生素A缺乏病
 - 三、维生素B1缺乏病
 - 四、维生素B2缺乏病
 - 五、维生素C缺乏病
 - 六、维生素D缺乏病
 - 七、钙缺乏病
 - 八、贫血 (缺铁性贫血、巨幼红细胞性贫血)
 - 九、碘缺乏病
 - 十、硒缺乏病
 - 十一、锌缺乏病
 - 第三节 营养过剩性疾病
 - 一、肥胖
 - 二、高血压
 - 三、冠心病
 - 第四节 营养代谢性疾病
 - 一、糖尿病
 - 二、痛风
 - 三、乳糖不耐症

<<食品营养学>>

四、苯丙酮尿症

五、高半胱氨酸血症

第五节 营养与肿瘤

一、食源性致癌物

二、营养因素与肿瘤

三、食物与肿瘤

四、防癌的膳食建议

第十三章 营养调查与食谱编制

第一节 营养调查

一、营养调查概述

二、营养调查的内容

第二节 营养食谱编制

一、营养食谱编制的原则

二、营养食谱编制的步骤

三、营养食谱的计算与评价

第十四章 营养强化食品与保健食品

第一节 营养强化食品

一、食品营养强化的概述

二、营养强化的基本原则

三、食品营养强化剂

四、营养强化食品的种类

第二节 营养素补充剂

一、营养素补充剂的概述

二、不同人群营养素补充剂的需求

第三节 保健食品

一、保健食品的概念及分类

二、保健食品的功能分类及功能因子

三、保健食品的识别与选择

附录

附录一 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs) (中国营养学会2001)

附录二 特定人群膳食指南

附录三 《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》和《保健食品禁用物品名单》

参考文献

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>