

<<果蔬营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<果蔬营养与健康>>

13位ISBN编号：9787122160874

10位ISBN编号：7122160874

出版时间：2013-3

出版时间：化学工业出版社

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>

## <<果蔬营养与健康>>

### 内容概要

《果蔬营养与健康》是结合当前众所关注的果蔬营养与健康学知识而编写，主要内容包括：果蔬营养与健康学研究的主要内容、方法与发展方向，营养学的基本原理和基础知识，果蔬的营养与功能，果蔬营养素的形成、调控与保藏，果蔬的鉴评与食用，果蔬膳食与健康（含食疗），果蔬功能成分の利用，以及果蔬营养利用与产业发展案例分析等，是一部拓展学生素质、培养学生从事园艺产业综合能力与创新能力的现代教科书。

理论结合案例分析，言简意赅。

《果蔬营养与健康》适合高等农林院校园艺、农学、食品加工、中药开发、植物资源工程等专业及高等中医院校的中医药等专业本、专科师生使用，也可作为高等院校相关公共选修课程用书，还可作为相关专业教师、科技人员、从事食品营养与保健行业人员，以及广大营养保健爱好者的参考书。

## &lt;&lt;果蔬营养与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 绪论 11.1营养学概论 11.1.1营养学基本概念 11.1.2营养学发展简史 21.1.3我国居民营养状况 31.2果蔬营养与健康的形成和发展 31.2.1我国果蔬产品生产现状与发展趋势 31.2.2果蔬营养与健康学的形成 41.2.3果蔬营养与健康学的发展 41.3果蔬营养与健康学的内涵 51.3.1研究对象与任务 51.3.2研究内容 51.3.3研究技术与方法 51.4学习果蔬营养与健康学的意义与方法 61.4.1果蔬营养与健康学与相关学科的关系 61.4.2学习果蔬营养与健康学的意义 61.4.3学习果蔬营养与健康学的方法 7第2章 营养学基础 82.1宏量营养素 82.1.1碳水化合物 82.1.2脂类 112.1.3蛋白质 122.2微量营养素 132.2.1矿物质 132.2.2维生素 182.3功能成分 232.3.1酚类化合物 242.3.2有机硫化物 262.3.3萜类化合物 282.3.4活性多糖 302.3.5多不饱和脂肪酸 322.3.6膳食纤维 342.3.7生物碱 352.3.8天然植物色素 372.4健康与亚健康 382.4.1健康与亚健康概念 382.4.2健康的生活方式 392.4.3人类健康面临的挑战 412.4.4亚健康干预 422.5营养与人体健康 442.5.1营养与生长发育 442.5.2营养与衰老 462.5.3营养与慢性疾病 472.5.4营养与心理行为 482.6人体营养平衡与膳食指南 492.6.1人体营养的三大平衡 492.6.2膳食结构与膳食指南 50第3章 果蔬的营养与功能 543.1果蔬营养的特点 543.1.1含有丰富的碳水化合物和膳食纤维 543.1.2含有丰富的多种维生素 553.1.3含有丰富的多种矿物质 553.1.4含有各种色素和芳香物质 553.1.5含有生物类黄酮、生物碱等多种生物活性物质 553.2果品的营养与功能 563.2.1仁果类 563.2.2核果类 573.2.3浆果类 603.2.4柑果类 623.2.5荔果类 643.2.6聚复果类 653.2.7坚果类 663.3蔬菜营养与功能 683.3.1叶菜类 683.3.2根菜类 713.3.3茄果类 733.3.4瓜类 743.3.5豆类 763.3.6葱蒜类 783.3.7花菜类 793.3.8薯芋类 803.3.9水生蔬菜类 833.3.10多年生蔬菜类 843.3.11食用菌类 863.3.12野生蔬菜类 883.3.13其他蔬菜类 90第4章 果蔬营养的形成、调控与保藏 924.1果蔬营养素的形成及其影响因素 924.1.1果蔬营养素的形成 924.1.2果蔬营养素形成的影响因素 954.2果蔬营养素的调控技术途径 974.2.1选择高营养素含量的品种 974.2.2选择适宜的栽培环境 984.2.3合理的栽培技术 984.2.4生物技术调控营养素形成 1004.3果蔬的采收 1004.3.1果蔬采收时期 1004.3.2果蔬采收方法 1034.4果蔬的保藏 1054.4.1采后果蔬营养素变化 1054.4.2采后果蔬营养素变化的主要影响因素 1064.4.3不同的贮藏方式对果蔬营养素的影响 1074.4.4加工对果蔬营养素的影响 1094.4.5果蔬营养素的保藏方法 110第5章 果蔬的鉴评与食用 1155.1果蔬的鉴评 1155.1.1概述 1155.1.2果蔬品质的评价 1175.2果蔬的选购 1295.2.1水果的选购 1295.2.2蔬菜的选购 1295.3果蔬的科学食用 1305.3.1食用前的处理 1305.3.2食用方法 1315.4果蔬的食用艺术 1335.4.1果蔬雕刻 1335.4.2水果拼盘 134第6章 果蔬膳食与养生 1366.1膳食养生的中医药理论基础 1366.1.1整体观念 1366.1.2阴阳五行学说 1376.1.3五脏系统论 1396.1.4精气血津液学说 1436.1.5体质学说 1446.1.6性能理论 1456.2中医药膳食养生的基本原则 1476.2.1辨证施养 1476.2.2三因制宜 1476.3中医药膳食养生的主要方法 1486.3.1顺应四时调理 1486.3.2依据体质养疗 1506.4养生膳食的种类、常用的制作方法与剂型 1516.4.1养生膳食的种类 1516.4.2常用的制作方法与剂型 1526.5传统果蔬膳食养生实例 1546.5.1解表类 1546.5.2清热类 1566.5.3泻下类 1606.5.4祛湿类 1616.5.5温里类 1656.5.6消导类 1676.5.7理气类 1686.5.8理血类 1706.5.9平肝类 1726.5.10化痰止咳平喘类 1736.5.11安神类 1766.5.12补益类 1776.5.13收涩类 182第7章 果蔬功能成分利用 1847.1主要果蔬功能成分及功效 1847.1.1果品类 1847.1.2蔬菜类 1887.2果蔬功能成分的提取方法 1907.2.1溶剂提取法 1907.2.2水蒸气蒸馏法 1907.2.3树脂吸附分离法 1917.2.4膜分离法 1917.2.5分子蒸馏法 1917.2.6超临界流体萃取法 1927.2.7柱层析法 1927.3果蔬功能食品开发 1927.3.1功能食品的概念与分类 1937.3.2常见的果蔬功能食品 193第8章 果蔬营养利用与产业发展案例 1978.1果品营养利用与产业发展 1978.1.1柑橘的营养利用与产业发展 1978.1.2猕猴桃的营养利用与产业发展 1998.1.3苹果的营养利用与产业发展 2018.1.4蓝莓的营养利用与产业发展 2038.1.5柿子的营养利用与产业发展 2058.2蔬菜营养利用与产业发展 2078.2.1辣椒的营养利用与产业发展 2078.2.2番茄的营养利用与产业发展 2098.2.3大蒜的营养利用与产业发展 2118.2.4姜的营养利用与产业发展 213附录 216附录1 中国居民膳食营养素参考摄入量表 216附录2 主要果蔬营养成分表 220附录3 主要果蔬适宜贮藏温度、湿度表 225附录4 部分果蔬成熟度判断指标 227附录5 药食同源物品名单 228附录6 主要专业名词英汉对照表 229参考文献 235

## <<果蔬营养与健康>>

### 编辑推荐

王仁才等编著的《果蔬营养与健康》是根据我国果蔬产业现状、营养成分开发利用进展、保健市场发展趋势，以及人们对果蔬产品保健的需求，以培养适应现代市场经济发展需要的具有从事果蔬生产、营养与功能成分开发利用、以及果蔬保健知识综合应用能力的复合型人才为目标，并兼顾利用膳食营养平衡、通过果蔬营养调理健康的知识普及，综合自身教学、科研成果及各参编学校的相关教学实践，开拓创新，广泛吸纳果蔬栽培、育种、食品、营养、医学、药用植物资源工程等学科专家参与编写，并根据编写人员教学、科研基础，采用分工合作方式，经多次讨论修改后定稿。

<<果蔬营养与健康>>

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>