

<<营养保健学教程>>

图书基本信息

书名：<<营养保健学教程>>

13位ISBN编号：9787301175248

10位ISBN编号：7301175248

出版时间：2010-9

出版时间：孙东升、母春雷 北京大学出版社 (2010-09出版)

作者：孙东升，母春雷 编

页数：256

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>

## <<营养保健学教程>>

### 内容概要

《营养保健学教程》借助当前人们对营养、保健、养生的知识的认识，结合并借鉴前人在本领域的研究成果，以及多年来教学实践和讲学的基础，对营养是生存的基础，保健是健康的保障，养生是长寿之路的理论和实践分别予以阐述，使营养学、保健学、养生学三门学科相互渗透，并试图将其融为一体，以期使人们对人体的营养、保健和养生有较科学的认识，并对自身的营养、保健和养生起到一定的指导作用，更好地为在校学生和社会大众提供指导、借鉴和帮助。

## <<营养保健学教程>>

### 书籍目录

前言绪论第一章 营养学基础第一节 热能与能源物质第二节 维生素第三节 矿物质第四节 膳食纤维第五节 水第二章 食物营养与食品卫生第一节 动植物性食物的营养价值第二节 食品第三节 膳食结构与膳食指南第四节 食品的污染与中毒第三章 不同群体的营养第一节 孕妇与乳母营养第二节 婴儿营养第三节 幼儿营养第四节 学龄前儿童营养第五节 少儿及青春期营养第六节 老年营养第四章 营养学应用第一节 营养咨询与教育第二节 膳食调查与评价第三节 人体营养状况与评价第四节 膳食指导与评估第五章 古今保健与生活第一节 古代保健第二节 现代保健第三节 生活方式与保健第四节 生活方式与疾病第六章 健身活动与饮食第一节 常见的健身活动方式第二节 我国传统体育医疗方法第三节 健身运动合理营养与注意事项第七章 按摩保健方法第一节 按摩学基础第二节 几种常见病的推拿疗法第三节 家庭常见保健方法参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：多种豆类都含有蛋白酶抑制剂，能够抑制人体内胰蛋白酶、胃蛋白酶、糜蛋白酶等蛋白酶的活性，其中研究比较多的是大豆胰蛋白酶抑制剂。

由于存在这类物质，生大豆的蛋白质消化吸收率很低。

在水中加热处理可以使这种物质失活。

红细胞凝集素也存在于多种豆类中。

它是一类糖蛋白，能够特异性地与人体的红细胞结合，使红细胞发生凝聚作用，对人体有一定毒性。

适当的湿热处理可使这种蛋白质失活，蛋白酶处理也可使之分解。

豆类中所含的大量植酸会妨碍钙和铁的吸收；大豆中还含有丰富的脂氧合酶，它不仅是豆腥味的起因之一，而且在储藏中容易造成不饱和脂肪酸的氧化酸败和胡萝卜素的损失。

豆类中所含有的低聚糖经大肠细菌的发酵，产生二氧化碳、甲烷、氢气等，使人腹胀不适，过去也作为抗营养因素对待，实际上它们对营养吸收并无妨碍。

（三）大豆制品的营养价值大豆在食品加工中的用途非常广泛，除去传统用来制作各种豆制品外，还可被添加在多种食品中，改善其营养或品质。

传统豆制品以豆腐为代表，保留了大豆的大部分优点，不仅比整大豆容易消化，并且由于加工过程中持久加热，破坏蛋白酶抑制剂，尤其是抗胰蛋白酶，去除了对人不利各种抗营养因子，一直为我国人民所喜食。

豆制品富含蛋白质，其含量与动物性食品相当。

例如，豆腐干的蛋白质含量相当于牛肉，达20%左右；豆浆和豆奶的蛋白质含量接近牛乳，在2%~3%；水豆腐的蛋白质含量在5%~8%之间，相当于猪的五花肉；腐竹的蛋白质含量达45%~50%，相当于牛肉干。

同时，豆制品中含有一定量的脂肪，但这些脂肪是优质的植物油脂，其中富含必需脂肪酸和磷脂，不含胆固醇，对人体健康有益。

大豆中的水溶性维生素在豆腐的制作过程中有较大的流失，表现为硫胺素、核黄素和尼克酸的含量下降。

豆制品是矿物质的良好来源。

大豆本身含钙较多，而豆腐以钙盐为凝固剂，因此豆腐的钙含量很高，是膳食中钙的重要来源。

大豆中的微量元素基本上都保留在豆制品中。

素食者往往用豆制品代替动物性食品，需要注意的问题是，这类食品中蛋白质、不饱和脂肪酸和B族维生素含量丰富，但是与动物性食品相比，大豆制品不含维生素B12铁的含量和生物利用率也不及肉类，但可以通过营养强化加以改善。

<<营养保健学教程>>

编辑推荐

《营养保健学教程》：21世纪全国高校应用人才培养规划教材

<<营养保健学教程>>

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>