

<<饮食营养与安全>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与安全>>

13位ISBN编号：9787309079340

10位ISBN编号：7309079345

出版时间：2011-3

出版时间：复旦大学

作者：林玉桓//王丽梅

页数：307

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>

## <<饮食营养与安全>>

### 内容概要

本书共分为饮食营养基础、餐饮营养、饮食安全基础、餐饮安全管理与控制四大模块，对烹饪与餐饮业中的营养与卫生安全问题及食品安全管理与控制进行了较为详细地阐述。本书内容新颖、知识全面、重点突出、语言简练，并适当与公共营养师资格认证对接，力求培养既懂得膳食营养又重视饮食安全的现代烹饪与餐饮业所需人才。

本书结构设计富有特色。每单元前都有知识目标与能力目标，单元后有丰富的思考与练习题，利于学生对主要知识点的把握，注重能力培养，强化技能训练。本书案例丰富，通过案例导入展开教学，能激发思考、培养兴趣，是培养高素质、技能与实用型人才的有效途径。

本书适合作为高职高专、实践型本科烹饪工艺与营养、餐饮管理与服务及酒店管理等专业的教材，亦可作为食品加工、营养与卫生类专业及餐饮服务类企业有关人员的参考书。

## <<饮食营养与安全>>

### 书籍目录

#### 模块一 饮食营养基础

##### 单元1 能量与宏量营养素

- 1.1 能量
- 1.2 碳水化合物
- 1.3 蛋白质
- 1.4 脂类
- 1.5 营养生理

##### 思考与练习

##### 单元2 微量营养素与水、膳食纤维

- 2.1 维生素
- 2.2 矿物质
- 2.3 膳食纤维与水

##### 思考与练习

#### 模块二 餐饮营养

##### 单元3 食物的营养价值及合理利用

- 3.1 食物营养价值的评价
- 3.2 动物性食物营养价值及合理利用
- 3.3 植物性食物营养价值及合理利用

##### 思考与练习

##### 单元4 食物合理烹饪与平衡膳食

- 4.1 食物合理烹饪
- 4.2 膳食结构与居民膳食指南
- 4.3 食谱编制与宴会配餐

##### 思考与练习

##### 单元5 营养与健康

- 5.1 特殊人群营养
- 5.2 膳食营养与慢性疾病预防
- 5.3 强化食品、保健食品与绿色食品

##### 思考与练习

#### 模块三 饮食安全基础

##### 单元6 影响食品安全的危害因素及预防

- 6.1 食品的生物性危害及预防
- 6.2 食品的化学性与放射性危害及预防

##### 思考与练习

##### 单元7 食物中毒及预防

- 7.1 食物中毒概述
- 7.2 细菌性食物中毒
- 7.3 真菌性食物中毒
- 7.4 有毒动植物食物中毒
- 7.5 化学性食物中毒

##### 思考与练习

##### 单元8 食品原料卫生与安全

- 8.1 动物性原料卫生与安全
- 8.2 植物性原料卫生与安全
- 8.3 其他食品原料卫生与安全

<<饮食营养与安全>>

思考与练习

模块四 餐饮安全管理与控制

单元9 餐饮企业食品安全管理与控制

9.1 餐饮业食品安全管理

9.2 现代食品安全控制体系

思考与练习

参考文献

附录：常用食物营养成分简表

## &lt;&lt;饮食营养与安全&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：天然存在于动物性食品中的维生素A是相对较稳定的，一般烹调和罐头加工都不易被破坏；易受强光、紫外线的氧化破坏，油脂在氧化酸败过程中，其所含有的维生素A受到严重破坏；类胡萝卜素性质较维生素A活泼，加工与储存中很容易失活。但食物中的磷脂、维生素E及其他抗氧化剂有提高胡萝卜素和维生素A的稳定性作用，利于维生素A的保存。

2.维生素A生理功能（1）维持正常视觉：维生素A最常见的作用是使人在暗光下保持一定视力。

人眼视网膜上含两种光接收器，即暗光下敏感的杆状细胞及对强光敏感的锥状细胞。

视紫红质是视网膜杆状细胞内的光敏感色素，是由顺式视黄醛与暗视蛋白结合而成，在强光中分解为反式视黄醛与视蛋白，反式视黄醛经还原为反式视黄醇，在经酶作用重新转化为顺式视黄醛，在暗光下顺式视黄醛与视蛋白重新结合成视紫红质，在此过程中形成视觉，并损失部分维生素A。

暗适应快慢取决于进入暗处前照射光的性质及机体内维生素A水平，机体缺乏维生素A时，人的暗适应能力下降，发生干眼病或导致夜盲。

（2）维持上皮组织和细胞的完整性：维生素A具有参与糖基转移酶系统的功能，对糖基起到运载作用，能保持黏膜上皮细胞中糖蛋白的正常合成，维护细胞结构，（3）增强生殖功能，促进生长发育：维生素A对促进精子和卵子产生、胎盘发育、胎儿生长与发育非常重要。

如在孕酮的诱导下，维生素A刺激妊娠早期母体子宫分泌特异运载蛋白，充当维生素A的转运载体，运输早期胚胎发育所必需的视黄醇，提高胚胎的成活率。

维生素A参与遗传物质的合成，促进蛋白质的生物合成及骨细胞的分化，促进牙齿和骨骼的正常发育。

（4）增强免疫与防癌功能：维生素A既可以刺激细胞产生抗体，又能增强细胞免疫功能，还可促进T淋巴细胞产生某些淋巴因子。

动物实验研究揭示天然或合成的维生素A具有抑制肿瘤的作用，即维生素A可促进上皮细胞的正常分化，也与其抗氧化功能有关。

## <<饮食营养与安全>>

### 编辑推荐

《饮食营养与安全》共分为饮食营养基础、餐饮营养、饮食安全基础、餐饮安全管理与控制四个模块，主要介绍了能量与基础营养素、食物的营养价值及合理利用、食物合理烹调与平衡膳食、人群营养与饮食健康、影响食品安全的危害因素与食物中毒、烹饪原料的卫生安全，以及餐饮企业卫生安全管理与控制等内容。

丛书由四川烹饪高等专科学校、无锡城市职业技术学院、无锡职业技术学院、上海杉达学院、浙江万里学院、苏州工业园区职业技术学院等几十所办学特色鲜明、教学实力雄厚的高校联合编写，丛书版式全面面向教学需求，正文、练习、案例有机结合，内容清新、重点突出、生动活泼，参编者均来自教学研究与实践工作第一线的优秀教师和专家，丛书出版体现学界与业界的有机互动，紧密结合当前烹饪与营养领域的实践，从强化培养操作技能角度出发，体现本职业当前最新的实用知识与操作技术，出版形式立体化，电子资源与纸质出版互为载体，每本书配有助教多媒体课件。

<<饮食营养与安全>>

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>