第一图书网, tushu007.com

<<食品营养与安全>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与安全>>

13位ISBN编号：9787500085775

10位ISBN编号：750008577X

出版时间：2011-11

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：黄昆仑 许文涛

页数：215

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

前言

近几年来，随着科学技术的迅猛发展和人民生活水平的日益提高，食品的营养观念和安全观念更加深入民心。
尤其是近些年来接连不断的食品安全案例的发生，比如阜阳奶粉事件，苏丹红事件、福寿螺事件、滤油粉事件、瘦肉精事件以及三聚氢胺事件等一系列的食品安全案例，让人们在购买和食用食品的同时，对所食用或将要食用的食品的营养性和安全性有所关注和重视。
国家颁布了很多相关的标准和法律法规，比如《食品营养标签管理规范》、《乳品质量安全监督管理条例》，以及在第十一届全国人民代表大会常务委员会第七次会议中通过的《中华人民共和国食品安全法》等等。
　要想吃得安全，吃得健康，不仅要了解与食品密切相关的法律法规，更要掌握食品的基本信息。
本书以营养成分和安全问题为主线，共涉及食品营养安全的10个方面；针对如何预防营养素缺乏症、如何通过合理膳食挑战日常疾病而展开了详细的论述，内容易懂；涵盖了食品原料、转基因食品、加工食品的营养成分和安全隐患以及推荐的食用方法；同时还涉及了值得广泛关注的食品添加剂、食品包装和食物搭配等问题。
全书旨在让读者获得常见食品的营养信息和安全隐患方面的知识，通过正确的膳食搭配来营造一个健康、安全的饮食环境。
全书共分为八章，由黄昆仑教授和许文涛老师负责统稿。
　本书出版之际，我衷心感谢为此书编写及出版辛勤笔耕的各位老师及专家，感谢合作伙伴给予我们的支持和建议。
全书由黄昆仑教授编辑和审校。
对文中不妥之处，敬请读者提出批评。

<<食品营养与安全>>

内容概要

《食品营养与安全》是“科学与未来”丛书的其中一册，由黄昆仑、许文涛编著。

《食品营养与安全》分8个部分，内容包食物营养还原健康生活、食品中添加剂的非法使用与滥用、用合理膳食战胜营蓁不良、用合理膳食挑战日常疾病、还原“转基因食品”营养安全的真实面目、警惕食品原料的潜在不安全因素、加工食品的营养与安全等。
本书内容丰富，图片清晰精美，文字简洁明了，通俗易懂，给供相关人员参考阅读。

<<食品营养与安全>>

书籍目录

食物营养还原健康生活
　好食物好营养
吃得适当最重要
一日三餐，吃出健康
水是生命之源
五谷杂粮营养高
常吃蔬菜身体健康
美丽、健康需要水果
肉肉的营养好
最好的蛋白质在蛋里
宝贝需要乳制品
中国人要多吃豆制品
菌类食品益处多
坚果营养好
区分“酸”、“碱”．很重要
植物和动物——不要厚此薄彼
红肉、白肉各有千秋
健康烹调好味道
保证母亲的营养
宝贝营养宝典
青少年成长营养秘籍
大学生的营养要求
中老年营养——为夕阳增添亮丽红色
劳动不同营养不同
诱人的反季节水果
远离垃圾食品
……
食品中添加剂的非法使用与滥用
用合理膳食战胜营养不良
用合理膳食挑战日常疾病
还原“转基因食品”营养安全的真实面目
警惕食品原料的潜在不安全因素
加工食品的营养与安全
储藏包装与食品营养安全

章节摘录

人的身体健康虽离不开水，但是饮水的方法方式也要得当：一要适量喝水，不暴饮。
在一般情况下，机体每天要喝2。
。
O毫升以上的水才能保持水分的平衡，但暴饮会加重心、肺、胃肠的负担，引发消化不良、胃下垂等
。
二要定时，勿只口渴时饮水。
口渴说明体内水分已经失衡，到这时再补水，往往事倍功半。
三要喝开水，不喝生水。
开水既无菌，又能保持水中对人体必需的营养物质。
四要喝新鲜开水，不喝陈水。
新鲜开水，现烧现喝，不但无菌，还含有机体所需要的多种矿物质。
陈水煮掉了人体所需要的矿物质，而且还可能含有某些有害物质，如亚硝酸盐等。
五要喝加盐的温热水，不要喝冰水。
大量出汗后应多喝一些盐水，以补充丢失的水和盐。
冷饮虽会带来暂时的舒适感，但大量饮用会导致汗毛孔宣泄不畅，散热困难，易诱发中暑。
　五谷杂粮营养高　尽管不同地区人们的膳食习惯不尽相同，但都以谷物为主食，如馒头、米饭．面包等，谷类是身体热能的主要来源。
谷物含淀粉量高，约60％～70％，同时还含有蛋白质、脂肪、多量的B族维生素以及粗纤维、磷、铁、钾、镁、钙等多种矿物质。
如今，人们生活水平不断提高，一日三餐，常食精米细面、鸡鸭鱼肉，结果使得“ 富贵病 ”长驱直人
。
于是，五谷杂粮又成“ 新宠 ”。
的确，粗粮与细粮搭配，可避免饮食调配不当造成的营养不良和由此产生的各种营养性疾病。
五谷杂粮中一般都含有抗癌物质，可在遏止结肠癌、肺癌、食道癌中起一定作用。
味道苦涩的荞麦含维生素E，能使脑细胞免受损害，从而保护肌体的健康，延缓衰老进程。
大量食用全谷物食物，可使患中风的危险性显著降低。
　如玉米中脂肪、磷和维生素B。
的含量居谷类食物之首，胡萝卜素的含量更是面粉、大米所望尘莫及的，玉米中含有丰富的曲谷胱甘肽，是一种抗癌因子，它能促使人体内的致癌物质排出体外。
吃小米，不仅可以强身、健体，还可防病祛恙。
夏天喝小米粥，消暑解渴的效果极佳。
高粱米自古有“ 五谷之精 ”、“ 百谷之长 ”的美誉。
燕麦的营养价值更高。
燕麦中的脂肪含量是大米的4倍，白面的5倍，人体必需的8种氨基酸、维生素E的含量也高于大米和白面。
燕麦面汤是产妇、婴幼儿、慢性疾病患者的食疗食养佳品。
营养学者发现，燕麦还是预防动脉粥样硬化、高血压、冠心病的理想食物。
它含丰富的亚油酸，可占全部不饱和酸的35％～52％，对糖尿病、脂肪肝、便秘、浮肿等有辅助疗效
，对中老年人增进体力、延年益寿大有裨益。
常吃蔬菜身体健康　我们体内所需要的许多营养均来源于蔬菜。
一个成年人每天摄人200～500克蔬菜才能满足机体的需求。
蔬菜中所含的营养物质，因其种类不同而各有其特点。
　(1)叶菜类：包括白菜、菠菜、苋菜及蒿菜等，主要提供胡萝卜素、维生素C和B，，其中，油菜、苋菜和菠菜含胡萝卜素及维生素C较丰富，矿物质的含量也较多，尤其是铁，不仅量多，吸收利用率也较好。

(2)根茎类：包括萝卜、马铃薯、藕、甘薯、山药、芋头。
藕和甘薯中含淀粉较高，胡萝卜含有较高的胡萝卜素，蛋白质和脂肪含量普遍不高，其中马铃薯和芋头中含蛋白质相对较高。
根茎类也含有钙、磷、铁等无机盐，但含量不多。
(3)瓜类与茄果类：包括冬瓜、南瓜、黄瓜、茄子、西红柿和辣椒等。
这类的营养素含量相对较低。
但辣椒含有丰富的维生素c和胡萝卜素。
每斤西红柿含维生素C的量相当于1000克香蕉、1250克苹果或1500克梨。
(4)鲜豆类：包括毛豆、豌豆、蚕豆、扁豆、豇豆和四季豆等。
与其他蔬菜相比，鲜豆类蛋白质、碳水化合物、维生素和无机盐的含量较丰富。
鲜豆中的铁也易于消化吸收，蛋白质的质量也较好。
同类蔬菜中由于颜色不同，营养价值也不同。
黄色胡萝卜比红色胡萝卜营养价值高。
一般说来，颜色深的营养价值高，颜色浅的营养价值低，其排列顺序是“绿色蔬菜——黄色红色蔬菜——无色蔬菜”。
而且同一株菜的不同部位，由于颜色不同，其营养价值也不同。
大葱的葱绿部分营养比葱白部分营养价值要高得多。
颜色较绿的芹菜叶比颜色较浅的芹菜叶和茎含的胡萝I、素多6倍，维生素D多4倍。
美丽、健康需要水果　水果是植物富含水分和糖分的果实，作为一种享受性食品，在膳食中也占有一定地位。
它们食用方便，口味诱人，富含果胶、有机酸、芳香物质，有增加食欲的作用。
此外，水果在食用前无需烹调，所含营养素不会受损失。
水果含水达85%以上，碳水化合物含量在lO%以上，高于除薯类外的各种蔬菜。
成熟水果中的碳水化合物主要是蔗糖、果糖、葡萄糖。
唯有香蕉中含有一定量的淀粉，碳水化合物含量高达20%。
水果中蛋白质含量多在l%以下，香蕉中含量可达1%以上，但是较谷类食品仍然低得多。
水果中含有维生素C和各种矿物质，但多数水果的维生素和矿物质含量远不及绿叶蔬菜。
维生素C含量较高的水果主要有鲜枣、猕猴桃、黑枣、草莓、山楂和柑橘类等，其中鲜枣和猕猴桃的维生素c含量可达每百克鲜果200毫克以上。
然而，苹果、桃、梨、杏和海棠等常见水果的维生素c含量多在每百克鲜果10毫克以下，有些品种甚至低于1毫克。
胡萝卜素含量较高的水果仅有芒果、枇杷、黄杏等少数几种。
水果中的钙、铁等矿物质的含量也低于蔬菜。
然而，一些野果的维生素C含量极高，如每100克酸枣中的维生素C含量可达800毫克以上。
水果中含有丰富的维生素C、维生素A和无机盐。
这些成分有促进上皮细胞增生，防止皮肤毛囊角化，清除皮肤色素沉着和防治粉刺作用。
而且，水果属于碱性食物能中和体内产生的过多的酸性物质，维持体内的酸碱平衡，调整汗腺功能，减少体内分泌的酸性产物对皮肤表层的侵蚀，从而使皮肤洁白柔润，光滑细腻和富有弹性，并能延缓人体老化及皮肤衰老，从而达到美肤养颜目的。
P5-8

编辑推荐

要想吃得安全，吃得健康，不仅要了解与食品密切相关的法律法规，更要掌握食品的基本信息。
黄昆仑、许文涛编著的《食品营养与安全》以营养成分和安全问题为主线，共涉及食品营养安全的10个方面；针对如何预防营养素缺乏症、如何通过合理膳食挑战日常疾病而展开了详细的论述，内容易懂；涵盖了食品原料、转基因食品、加工食品的营养成分和安全隐患以及推荐的食用方法；同时还涉及了值得广泛关注的食品添加剂、食品包装和食物搭配等问题。

第一图书网, tushu007.com

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