

<<大学生饮食营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生饮食营养与健康>>

13位ISBN编号：9787501984213

10位ISBN编号：7501984212

出版时间：2012-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：于化泓，彭珊珊 主编

页数：142

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>

## <<大学生饮食营养与健康>>

### 内容概要

本书以通俗浅显的语言介绍了营养学基本知识，并运用现代营养学、食品卫生学的基础理论与基本方法来研究食品营养价值、食品卫生与人体健康的关系，以及加工过程中各种营养素生化变化情况。通过学习食品营养与卫生基础知识，使大学生了解食物中的各种营养素及其对人体的作用；掌握人体所需要的七种营养素的理化性质、主要功用、来源、需要量及食物中所含各类营养素的情况；让大学生了解合理烹调与合理营养的重要性、合理营养的基本要求、食品在加工时对营养素的影响及提高营养水平的途径；懂得如何在加工过程中保护和提高营养；了解《中华人民共和国食品安全法》，并掌握保证食品卫生质量的基本要求与基本方法；掌握特殊人群、常见慢性病患者的膳食特点，合理制定食谱，以维护健康；使大学生能够融会贯通地利用食品营养与卫生知识，成为自己生活的主人。合理营养的原则以及方法是人们促进健康的一个重要工具，运用它可以充分调动大学生自我保健的积极性。

只要根据自己的条件，合理组合市场上的各类食物，就可以达到膳食平衡的目的。

好的营养并不意味着高消费、高投入，更不是非依靠保健食品不可。

编者以科学为基础，创新地提出了以食物为基础的大学生饮食营养的膳食指南，并为实施大学生饮食营养设计了通俗易懂、便于掌握的平衡膳食方法。

本书是向大学生进行营养教育，引导合理食物消费和坚持有益健康的膳食模式的基本原则。

正由于它是在中国人的膳食特点和饮食习惯的基础上，融入了合理营养的现代科学成就，它不仅是科学的、合理的，而且是可行的、易于操作的。

为了反映国内外饮食营养与健康发展动态，同时也使大学生对饮食营养与健康有一个概括性了解，编者在第一版和教学实践的基础上，从偏重实用性出发，增加了食品安全等内容。

本书为大学生食物营养需要提出了一个合理的框架，期待着大学生从中获益，从而使我国大学生营养知识水平和健康水平有较大的提高。

本书也可以作为饮食业发展中为满足人民营养的基本需要，规划食物生产、扩大内需、发展市场等方面的重要参考。

## &lt;&lt;大学生饮食营养与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 营养学基础知识
  - 第一节 大学生营养保健概述
  - 第二节 饮食营养研究进展
  - 第三节 食物的消化与吸收
- 第二章 大学生需要的营养素
  - 第一节 糖类
  - 第二节 脂肪
  - 第三节 蛋白质和氨基酸
  - 第四节 维生素
  - 第五节 水和矿物质
  - 第六节 膳食纤维
  - 第七节 各种营养素之间的关系
  - 第八节 能量
- 第三章 各类食物的营养价值
  - 第一节 植物性食物的营养价值
  - 第二节 动物性食物的营养价值
  - 第三节 食用油脂和调味品的营养价值
  - 第四节 酒类和饮料的营养价值
- 第四章 食品卫生基础
  - 第一节 微生物
  - 第二节 食品腐败变质
  - 第三节 与饮食有关的传染病
  - 第四节 食具消毒
  - 第五节 饮食卫生
- 第五章 各类食物的卫生
  - 第一节 植物性食物的卫生
  - 第二节 动物性食物的卫生
  - 第三节 食用油脂、调味品的卫生
  - 第四节 食品添加剂
- 第六章 食品安全
  - 第一节 我国食品安全法规
  - 第二节 食品污染
  - 第三节 食物中毒及其预防
  - 第四节 食品安全体系
- 第七章 合理营养与平衡膳食
  - 第一节 合理营养
  - 第二节 膳食的编制
  - 第三节 平衡膳食
  - 第四节 大学生膳食指南
  - 第五节 特殊学生人群的膳食特点
- 第八章 大学生膳食营养摄取情况的调查与营养健康教育
  - 第一节 营养评价与营养调查
  - 第二节 大学生营养健康教育
  - 第三节 养成良好的饮食习惯
- 第九章 食疗

## <<大学生饮食营养与健康>>

第一节 一般治疗膳食

第二节 食补

第三节 症候食疗

第四节 几种常见慢性病的饮食

第五节 膳食营养与癌症预防

附录一 中华人民共和国食品安全法

附录二 主要食物营养成分表

参考文献

## &lt;&lt;大学生饮食营养与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：二、影响微生物生长繁殖的因素 影响微生物生长繁殖的因素主要有水、碳源、氮源、矿物质、维生素等营养物质及适宜的环境条件。

食品是微生物生长的良好培养基。

控制环境因素有助于抑制微生物的生长繁殖，如缺少水分而造成的干燥可引起一些微生物迅速死亡。因为干燥能引起微生物细胞内蛋白质的变性和盐类浓度的增高，是抑制微生物生长或促使微生物死亡的主要原因。

氧气是影响微生物生长繁殖的另一重要因素，根据微生物对氧气的需求状况，可将其分为三类，即需氧微生物、兼性需氧微生物和厌氧微生物。

需氧微生物需要氧气进行呼吸，在没有氧气时便不能生长，但高浓度的氧气对需氧微生物也是有害的。

绝大多数微生物都属需氧微生物。

兼性需氧微生物在有氧气或无氧气存在的条件下都能生长，但所进行的代谢途径不同：在有氧气存在的条件下，它进行呼吸作用；在无氧气存在的条件下，则进行发酵作用，如葡萄球菌、大肠杆菌（Ecoli）等。

厌氧微生物的生长过程不需要氧气，氧气的存在对其是一种抑制，甚至可以致死，如破伤风杆菌（Clostridium tetani）、肉毒梭菌（Cl.botulinum）等。

辐射可对微生物产生毒害。

具最大杀菌能力的辐射是波长为260nm的紫外辐射，它能促使微生物细胞质变性，从而导致微生物变异或死亡。

紫外辐射穿透力不强，杀菌作用仅限于表层，一般用于空气消毒和物体表面的消毒。

在用射线对食品表面进行杀菌时，一些含脂肪、蛋白质多的食品会变味、变色等。

化学防腐剂一般对微生物起抑制作用，可在果汁、酱油、醋等食品中添加。

葱、姜、蒜中含植物杀菌素，对微生物有杀灭作用。

第二节食品腐败变质 食品腐败变质是指在微生物等各种因素作用下，食品降低或失去食用价值的变化。

一、食品腐败变质的现象 食品腐败变质的现象有腐败、酸败、发酵、霉变、腐烂、变色等。

腐败是指富含蛋白质的食品，当保存不当时，由于腐败微生物分泌的蛋白酶的水解作用，使蛋白质分解，产生有毒性和具臭气的产物，从而改变了食品的组织及色、香、味。

酸败是指含脂肪丰富的食品，在微生物作用下，脂肪水解为甘油和脂肪酸，再进一步氧化分解，生成低分子的醛、酮等。

酸败使脂肪营养价值降低，甚至具有一定的毒性。

发酵是指粮食、水果等糖类含量丰富的食品，被霉菌、酵母和细菌污染后，由于微生物的作用，出现食品酸度增高和醇、醛物质含量增加，导致食品形态和质量下降的现象。

常见的有酒精发酵、乳酸发酵、丁酸发酵、果胶发酵等。

<<大学生饮食营养与健康>>

编辑推荐

<<大学生饮食营养与健康>>

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>