

<<生活与健康丛书--饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<生活与健康丛书--饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787502553722

10位ISBN编号：750255372X

出版时间：2004-5

出版时间：化学工业出版社

作者：吴永宁

页数：285

字数：200000

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>

## <<生活与健康丛书--饮食与健康>>

### 内容概要

本书从膳食营养与食品安全两个方面全面介绍饮食与健康的问题。

“膳食营养”部分包括基础营养（能量、蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、水及其作用），各类人群（婴幼儿、青少年、老年人、孕期和哺乳期妇女等）营养需求的特点及其膳食指南，营养缺乏病、营养相关疾病的防治等；“食品安全”部分包括食品的污染途径（如细菌性污染、霉菌污染、化学性污染），新的食品安全问题（如疯牛病、转基因食品等），食源性疾病产生的原因、发展历程、疾病谱的变化、监测及诊断，食品中毒爆发的原因、调查方法及预防控制措施等。

本书作者均是营养与食品安全专家，他们介绍的相关知识非常贴近百姓生活，内含很多健康、饮食新观念，反映了国内外在该领域的科研成果，“含金量”高，指导性强。

本书除面向广大群众外，还可供餐饮业、企事业、医疗卫生、学校、托儿所/幼儿园/养老院等单位参考。

<<生活与健康丛书--饮食与健康>>

书籍目录

第一章 营养学问题 第一节 人体所需要的能量和必需营养素 一、能量——人体生存和活动的动力来源 二、蛋白质——生命的物质基础 三、脂类——构成细胞膜的主要成分 四、碳水化合物(糖)——人体能量的主要来源 五、矿物质——构成人体的重要原料 六、维生素——参与体内物质代谢的重要成分 七、水——生理活动的重要物质 第二节 妊娠和哺乳期的营养 一、妊娠期间母体的生理改变 二、营养素代谢与推荐摄入量 三、其他营养相关的疾病 四、孕期的合理营养 五、哺乳的生理和营养需要 六、乳母的合理膳食 第三节 婴儿期的营养 一、营养需要量与推荐摄入量 二、母乳与人工配方奶粉 第四节 青春期的营养 一、青春期生长 二、青少年的营养需要 三、营养状况评价 四、与营养有关的特殊问题 第五节 老年营养 一、营养与衰老的方法学问题 二、膳食、营养化学、人体测量学、体成分和功能状况的参考数据 三、临床、实验室和人群营养与功能状况评价的新方法 四、关于衰老过程对代谢和生理影响的信息 五、年龄相关功能衰退的原因和可能预防措施方面的新观点 六、营养与长寿 七、老年人的营养状况 八、健康老年人的营养素需要量 第六节 常见营养缺乏的防治对策 一、缺钙症及维生素D缺乏 二、铁缺乏和缺铁性贫血 三、锌缺乏 四、碘缺乏病 五、维生素A缺乏 六、维生素B1缺乏 七、维生素B2缺乏 八、维生素C缺乏 九、能量-蛋白质营养不良 第七节 食物的营养价值及营养素含量分布特点 一、谷类 二、豆类、坚果及油料 三、蔬菜和水果 四、奶类及其制品 五、肉类 六、水产类 七、蛋类及其制品 第八节 中国居民膳食指南 一、中国居民平衡膳食宝塔 二、中国居民膳食指南——平衡膳食、合理营养、促进健康 三、婴儿的膳食指南 四、幼儿与学龄前儿童的膳食指南 五、学龄儿童的膳食指南 六、青少年的膳食指南 七、孕妇的膳食指南 八、乳母的膳食指南 九、老年人的膳食指南 附录1-1 改善我国妇女儿童儿童钙营养状况的建议(讨论稿) 第二章 营养与疾病的防治 第三章 食品污染与食品安全 第四章 食源性疾病与食物中毒

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>