<<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 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 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 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 、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 一、缺钙症及维生素D缺乏 二、铁缺乏和缺铁性贫血 常见营养缺乏的防治对策 三、锌缺 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 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 生素C缺乏 二、豆类、坚果及油料 三、蔬菜和水果 四、奶类及其制品 五、肉类 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 水产类 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

<<生活与健康丛书--饮食与健康>>

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