第一图书网, tushu007.com

<<现代饮食营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<现代饮食营养与健康>>

13位ISBN编号：9787502624484

10位ISBN编号：7502624481

出版时间：2006年08月

出版时间：中国计量

作者：田呈瑞

页数：226

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《现代饮食营养与健康》系统地阐述了现代饮食营养与健康方面的知识，介绍了人体需要的营养素，主要食物的营养与保健作用，合理营养与膳食指南，健康人群的营养，常见疾病的营养与食疗，食品卫生与安全，保健食品以及我国对保健食品的管理等内容。
旨在帮助有关人员学习营养知识，树立科学的饮食观，以科学的理论和实践指导食物消费和维持膳食平衡，达到增进健康和预防疾病的目的。
《现代饮食营养与健康》可作为高等院校食品类专业、营养与卫生类专业教材或非食品类专业公共课选修教材，亦可作为营养保键培训教材和供广大消费者阅读参考。

<<现代饮食营养与健康>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 食品及其营养一、食品的概念与功能二、食品的营养素三、营养素的需要量和摄入量第二节 饮食营养与人体健康一、人体的化学组成二、人体的物质代谢三、合理营养与健康的关系第三节 人体所需要的能量一、能量单位及能量系数二、人体的能量消耗三、人体的能量需要量第二章 人体需要的营养素第一节 蛋白质一、蛋白质的组成二、蛋白质的分类三、蛋白质的生理功能四、食物中蛋白质的营养价值五、蛋白质的互补作用六、蛋白质的需要量和食物来源第二节 脂类一、脂类的生理功能二、脂肪酸三、食用脂肪的营养价值四、膳食中脂肪的来源和供给量第三节 碳水化合物一、碳水化合物的分类二、碳水化合物的生理功能三、碳水化合物的需要量和食物来源第四节 无机盐与微量元素一、主要元素二、微量元素第五节 维生素一、脂溶性维生素二、水溶性维生素第六节 水一、水的生理功能二、水的代谢与需要量第三章 主要食物的营养与保健作用第一节 谷类、薯类的营养和保健功能一、谷类、薯类营养价值二、常见谷类、薯类的营养和保健功能第二节 豆类的营养和保健功能一、豆类的营养和保健功能二、豆浆的营养和保健功能第三节 动物性食物的营养和保健功能一、畜禽肉的营养和保健功能二、鱼类的营养和保健功能三、蛋的营养和保健功能四、奶类的营养和保健功能第四节 蔬菜的营养和保健功能一、蔬菜的种类及其营养二、蔬菜主要的保健作用三、常见蔬菜的营养和保健功能第五节 水果的营养和保健功能一、水果的分类二、水果的营养价值三、水果的保健作用四、吃水果的注意事项五、常见水果的营养和保健功能第六节 酒和茶一、酒类二、茶第四章 合理营养与膳食指南第五章 健康人群的营养第六章 常见疾病的营养与食疗第七章 食品卫生与安全第八章 保健食品参考文献

章节摘录

（2）芹菜含芹菜素、挥发油、咖啡酸、香柠檬内酯、绿原酸、维生素C、多种氨基酸等成分，实验证明芹菜素有降压作用，芹菜的生物碱提取物有镇静作用。
（3）菊花含菊苷挥发油、油中主要为菊花酮、龙脑、龙脑乙酚酯、香豆精类化合物及生物碱、菊花煎液能明显扩张冠状动脉、增加血流量、改善冠心病人的症状，同时对高血压患者也有降压作用。
（4）大豆及其制品　含有优质蛋白质和不饱和脂肪酸，能够降低血液中胆固醇的含量，有利于保持血管弹性，防止动脉硬化，同时大豆中还含有丰富的钙质，钙的补充有利血压的下降。
（5）山楂山楂的花、叶、果都含有降压成分，可降低血管运动中枢兴奋性，从而使血压下降，用山楂果、叶或花煎水代茶饮，有明显的降压效果，还具有增进食欲，改善消化功能。
（6）苹果苹果中不仅含有大量维生素C，并含有丰富的锌，可促使体内钠盐的排出，使血压下降，常吃苹果可防治高血压。
（7）其他具有降低血压的食物还有香菇、黑木耳、大蒜等。
三、冠心病　　冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。
指冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或阻塞而引起的心脏病。
其危险因子有高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、以及饮食因素、吸烟等。
冠心病的营养治疗原则是：减少膳食，控制体重，减少脂肪总量、饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，增加多不饱和脂肪酸，限制单糖和双糖摄入量，供给适量的矿物质及维生素。
1.控制总能量　　能量的摄入应根据病人的标准体重、工作性质需要，减少每日的总热量，尤其对有肥胖家族史超过标准体重者，力求使体重接近或达到标准体重。
能量摄入一般为8370～12540kj/d。
2.限制脂肪　　每天脂肪的摄入量应控制在总热量的20%～30%以内，动物脂肪量应低于10%。
胆固醇摄入量控制在300mg以下。
避免食用过多的动物性脂肪和富含胆固醇的食物，如肥肉、猪内脏、螺肉、墨鱼、鱼子、蟹黄、油炸食品等。
……

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