

<<食品营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与保健>>

13位ISBN编号：9787502634353

10位ISBN编号：7502634355

出版时间：2011-7

出版时间：中国计量出版社

作者：彭珊珊

页数：265

字数：448000

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>

<<食品营养与保健>>

内容概要

《食品营养与保健》按照当前高职高专工学结合的教学需要，分九个实用的教学项目，以通俗浅显的语言介绍了基本营养知识，运用现代营养学的基础理论与基本方法来研究食物的营养价值、食品与人体健康的关系以及食品加工过程中各种营养素变化状况。

内容包括营养学基础知识；人体需要的营养素；各类食品的营养价值；社区营养；合理营养与平衡膳食；不同人群的营养膳食；食物与营养相关疾病、加工和贮藏对食品营养价值的影响；食品的营养强化与保健食品等内容。

书中还通过大量的实训内容，以提高学生的实际操作和运用知识的能力。

《食品营养与保健》可作为高等职业技术学院的教材，也可以作为食品企业、餐饮业为满足人民营养的基本需要而规划食物生产、加工、发展市场等方面工作的参考。

<<食品营养与保健>>

书籍目录

项目一 营养学基础知识

任务1 概述

任务2 食品的消化与吸收

任务3 能量

实训内容

实训一 氧弹量热仪法测定食品能量

实训二 查阅当前国内与国外食品营养学的研究进展

项目二 人体需要的营养素

任务1 碳水化合物

任务2 脂类

任务3 蛋白质和氨基酸

任务4 维生素

任务5 矿物质

任务6 水

实训内容

实训一 膳食纤维的营养

实训二 反式脂肪酸对人体健康的影响

实训三 蛋白质的互补作用

实训四 生热营养素之间的相互作用

实训五 氨基酸之间的相互作用

实训六 矿物质之间的相互关系

实训七 维生素D和钙之间的相互关系

项目三 各类食品的营养价值及合理利用

任务1 食物营养价值的评价

任务2 植物性食品的营养价值及合理利用

任务3 动物性食品的营养价值

任务4 食用油脂和调味品的营养价值

任务5 酒类和饮料的营养价值

实训内容

实训一 食物成分表的应用

实训二 食物可食部和废弃率的计算

实训三 食物生熟重量比值的换算方法

实训四 膳食中各类食物摄入量的计算

项目四 社区营养

任务1 膳食营养素参考摄入量

任务2 营养调查

任务3 营养教育

任务4 体格测量

任务5 食品安全与卫生

实训内容

实训一 小儿体格测量

实训二 营养项目问卷设计

实训三 称重记录表的设计

实训四 膳食调查——称重法

实训五 膳食调查的结果评价

<<食品营养与保健>>

实训六 教育效果评价

实训七 人体测量指标的评价

实训八 体脂含量(BF)的计算

实训九 皮褶厚度的测量

实训十 人体营养状况评价

项目五 合理营养与平衡膳食

任务1 膳食结构和平衡膳食

任务2 合理营养

任务3 食谱的编制

实训内容

实训一 食谱的编制与评价

实训二 膳食模式与健康专题讨论

实训三 烹饪原料的合理搭配

实训四 一日营养餐的评价

实训五 一份菜肴营养素摄入量的计算

实训六 一日膳食中能量和主要营养素的计算

项目六 不同人群的营养膳食

任务1 特殊年龄人群的营养与膳食

任务2 孕妇、乳母和女性的营养与膳食

任务3 特殊条件人群的营养与膳食

实训内容

实训一 儿童发育迟缓的判断

实训二 大学生饮食营养要求与合理膳食

实训三 中考饮食营养食谱

实训四 运动员比赛期间的合理膳食

实训五 汞作业人员的合理膳食

项目七 食物与营养相关疾病

任务1 食物与代谢性疾病

任务2 食物与心血管疾病

任务3 食物与癌症

任务4 食疗

实训内容

实训一 儿童超重和肥胖的判断

实训二 成人消瘦的判断

实训三 糖尿病患者的膳食

实训四 冠心病、高血压患者的膳食

实训五 癌症患者的膳食

实训六 食欲减退食物疗法

实训七 失眠食物疗法

项目八 加工、贮存对食品营养价值的影响

任务1 食品营养价值在加工中的变化

任务2 食品营养价值在贮藏过程中的变化

实训内容

实训一 加工对水果营养的影响

实训二 加工对肉类营养的影响

实训三 加工对鲜蛋营养的影响

实训四 罐藏对蔬菜营养价值的影响

<<食品营养与保健>>

实训五 牛奶喷雾干燥制奶粉对营养价值的影响

项目九 食品的营养强化与保健食品

任务1 营养强化食品

任务2 食品营养强化剂

任务3 食品营养强化技术

任务4 强化食品种类

任务5 保健食品

实训内容

实训一 食品标签和配料解读

实训二 营养标签解读

实训三 营养强化食品的设计

参考文献

<<食品营养与保健>>

编辑推荐

彭珊珊主编的《食品营养与保健》一书，以通俗浅显的语言介绍了基本营养知识，运用现代营养学的基础理论与基本方法来研究食物的营养价值、食品与人体健康的关系以及食品加工过程中各种营养素变化状况。

通过本教材的学习，掌握食品营养的基础知识，了解食物的各种营养素及其对人体的作用，人体所需要的各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；了解合理营养的基本要求和重要性，食品在加工时对营养素的影响；懂得如何在食品加工过程中保护营养，及提高营养水平的途径；了解《食品安全法》，并掌握保证食品质量安全的基本要求与基本方法；了解特殊人群、常见慢性病人等的膳食特点，合理制定食谱，平衡膳食，维护健康。

<<食品营养与保健>>

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>