

<<食品营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与健康>>

13位ISBN编号：9787502637194

10位ISBN编号：7502637192

出版时间：2013-1

出版时间：苏爱梅、孙健乐 中国质检出版社 (2013-01出版)

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>

<<食品营养与健康>>

内容概要

<<食品营养与健康>>

书籍目录

绪论 第一节食品营养与健康概述 一、食品营养与健康的基本概念 二、食品营养学的研究任务、内容和方法 第二节国内外食品营养与健康概况 一、世界食品营养与健康概况 二、我国食品营养与健康概况 第三节食品营养学和其他学科的关系 一、食品营养学与农业科学的关系 二、食品营养学与食品科学的关系 三、食品营养学与烹饪学的关系 四、食品营养学与其他学科的关系 复习思考题 第一章食物的消化与吸收 第一节人体消化系统概况 一、人体消化系统的组成 二、消化道活动的特点 第二节食物的消化吸收 一、食物的消化过程 二、营养素的吸收 本章小结 小知识 复习思考题 第二章营养学基础 第一节蛋白质 一、蛋白质的组成和结构 二、蛋白质的生理功能 三、氨基酸 四、人体对蛋白质和氨基酸的需求 五、食品蛋白质营养价值评价 六、蛋白质的参考摄入量 and 食物来源 七、蛋白质营养不良对人体健康的影响 第二节碳水化合物与膳食纤维 一、碳水化合物的组成及其分类 二、碳水化合物的功能 三、膳食纤维 四、碳水化合物参考摄入量 and 食物来源 第三节脂类 一、脂类的组成及分类 二、脂肪酸 三、必需脂肪酸 四、脂类的生理功能 五、脂类营养不良对人类健康的影响 六、膳食脂类营养价值评价 七、膳食参考摄入量 and 食物来源 第四节水和矿物质 一、水 二、矿物质概述 三、常量元素 四、微量元素 第五节 维生素 一、维生素概述 二、脂溶性维生素 三、水溶性维生素 第六节能量 一、能量概述 二、影响人体能量消耗的因素 三、能量供给及食物来源 本章小结 小知识 复习思考题 第三章各类食物的营养价值 第一节 食品营养价值的评价 一、食物营养价值的相对性 二、食物营养价值的评价方法 三、评价食品营养价值的意义 第二节谷类、薯类食品的营养价值 一、谷类食品的营养价值 二、薯类的营养价值 第三节蔬菜及水果的营养价值 一、蔬菜、水果的营养特点 二、烹调和加工对果蔬营养价值的影响 三、食用菌的营养价值 第四节 动物性食品的营养价值 一、畜、禽肉及水产品的营养价值 二、乳和乳制品的营养价值 三、蛋类的营养价值 第五节 豆类、豆制品及坚果类的营养价值 一、豆类和豆制品的营养价值 二、坚果类的营养价值 本章小结 小知识 复习思考题 第四章社区营养 第一节合理营养与平衡膳食 一、合理营养 二、平衡膳食 第二节膳食结构 一、膳食结构的概念 二、膳食结构的类型及特点 三、中国居民的膳食结构现状与调整措施 第三节膳食指南 一、膳食指南的概念 二、中国居民膳食指南的基本内容 三、中国居民平衡膳食宝塔 第四节 营养调查与营养状况评价 一、营养调查与营养评价的概念 二、营养调查与评价的目的 三、营养调查的内容 四、营养调查结果的分析评价 第五节 营养配餐与食谱编制 一、食谱与营养配餐的概念 二、营养配餐的目的和意义 三、营养配餐的理论依据 四、营养食谱的编制原则 五、营养食谱的编制 第六节 营养监测与营养教育 一、营养监测 二、营养教育 三、营养咨询 本章小结 小知识 复习思考题 第五章特殊人群的合理营养 第一节 孕妇营养与膳食 一、孕妇的营养生理特点 二、孕妇的膳食调配原则 三、不同妊娠时期的合理膳食 第六章疾病防治与膳食营养 第七章食品营养化食品新资源的开发 第八章保健食品 实验实训指导 附录 主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：（四）体重增加 健康妇女若不限制膳食，妊娠期一般体重增加10~12.5kg，孕早期（1~3个月）增重最少，而孕中期（4~6个月）和孕晚期（7~9个月）则每周稳定增加350~400g。

（五）血容量及血液动力学变化 正常非妊娠期妇女血浆容量约为2.6L，妊娠期增加40%，红细胞量的增加因孕妇是否补充铁而有所不同，无铁补充者妊娠期红细胞量较非妊娠期妇女增加18%，而铁补充者则较非妊娠期妇女增加30%。

由于血容量的增加幅度较红细胞增加的幅度大，致使血液相对稀释，血中血红蛋白浓度下降，可出现生理性贫血。

（六）代谢改变 妊娠期，在大量雌激素、黄体酮及绒毛膜促性腺激素的影响下，母体的合成代谢增加，基础代谢率升高。

作为胎儿主要能源的葡萄糖可通过胎盘以糖原的形式贮存，并经过扩散从胎盘运转至胎儿，氨基酸可通过胎盘主动运转，脂肪酸通过胎盘扩散运转至胎儿。

接近孕末期足月时，胎儿每日有35g葡萄糖，7g氨基酸和1.7g脂肪酸的能量需求。

二、孕妇的膳食调配原则（一）确保营养素既全面又充足 1.能量 孕妇的热量摄取，除满足本身的需要外，还要满足胎儿生长发育的需要。

所以，妊娠期的能量需要比妊娠前明显增加，自妊娠4个月起，热能的摄入量比妊娠前期增加约8%，妊娠后期增加约20%。

充足的能量是通过提高主食的量以及适当地提高脂肪的摄入量和增加肉类食物实现的。

妊娠中、后期，每日应摄入400~500g以上的主食，各种肉类食物应在200~250g。

除食物中含有的脂肪外，烹调油应比怀孕前增加一些，但主要还是提高大米、白面等主食的摄入量。

2.蛋白质 研究证明，孕妇缺乏蛋白质，除了容易造成流产外，还会影响胎儿脑细胞的正常发育，造成婴儿发育障碍。

蛋白质供应不足，还会造成妊娠贫血、营养性水肿及妊娠高血压综合症的发生。

分娩后失血，会丢失大量的蛋白质，所以孕妇还必须储备一定量的蛋白质以减少产后蛋白质的不足。

总之，孕妇必须摄入足够的蛋白质以满足自身消耗及胎儿正常生长发育需要。

孕妇应多食用瘦肉、鱼、牛奶、鸡蛋、豆类等多种食品。

若孕妇每日从上述食品中能摄取80g左右的蛋白质，则可基本满足需要。

<<食品营养与健康>>

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>