

<<食品营养与卫生>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与卫生>>

13位ISBN编号：9787502776862

10位ISBN编号：7502776869

出版时间：2010-3

出版时间：高宇萍、袁静宇 海洋出版社 (2010-03出版)

作者：高宇萍 等著

页数：318

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>

## <<食品营养与卫生>>

### 前言

食物是人类生存与活动最基本的物质保证。

人类通过有规律、有选择地摄入食物来满足自身的生理需要，即维持生命、保证健康。

而食物的营养水平又与人类的智力和身体健康、与民族的兴衰和发展密切相关。

只有遵循营养学的基本原理，合理营养，平衡膳食，科学安排日常饮食，才能保证身体健康，有充沛的体力和精神进行工作和学习。

随着社会的发展，人们对食物的要求也在不断提高，已不仅仅满足于最初的饱腹、维持自身生存的基本条件，而是逐渐向疾病的防治、人体的健康以及通过食物良好的色、香、味、形、质来满足人们不同的嗜好和要求等方面发展。

随之，生命科学、营养学等学科应运而生并且迅速发展起来，一些天然的具有特殊生理活性的物质不断得到重视，对于有益于健康的食品成分及饮食与疾病相互关系的研究不断得到拓展。

通过改善饮食条件与食品组成，发挥食品本身的生理调节功能，以提高人类健康水平已日益成为人们的共识。

天然的、营养的、具有特殊生理活性的食品也成为健康的最佳选择。

由此，食品营养除了提供人类所需的营养素以外又注入了新的内容。

随着人们生活水平的提高，人们的食品消费观念也在进步，尤其是对营养学的基本原理、食品的安全卫生知识、各类食品的营养与保健功能、营养失调与疾病、食品营养与抗衰老等更为关注。

为此，普及营养科学知识十分重要。

科学技术的普及是提高公众科学素质的关键，营养科学知识的普及有利于提高全民的饮食文化素养、生活质量及健康水平。

本书利用十一个章节对相关问题进行了阐述，力求与食品专业相结合的同时，对基础营养知识作了扼要的论述，同时又增加了营养配餐的部分知识。

本书覆盖面广，深入浅出，不仅适用于高职高专食品科学与工程专业的教材，也适用于非食品专业的学生作为公共选修课教材，还可作为营养普及教育用书。

## <<食品营养与卫生>>

### 内容概要

膳食营养与人们的生活息息相关，合理的营养师健康的基础。

《食品营养与卫生》从食品营养学和食品卫生学的角度，力求与食品专业相结合的同时，对基础营养知识作了扼要的论述，同时又增加了营养配餐的部分知识。

主要内容：根据高职高专食品科学与工程专业的课程需要，《食品营养与卫生》主要对食物的消化与吸收、食品营养学基础、各类食品的营养价值、不同人群的营养、强化食品、社区营养、食品污染及其预防、食品卫生监督管理及各类食品卫生以及食物中毒等方面进行了详细的阐述。

以丰富的理论知识及实际操作经验，对各类食品的营养学特征进行了详细而系统的讲解，并且从食品卫生学的角度重点介绍了如何安全健康地获得富有营养的食品。

《食品营养与卫生》特点：1. 重点突出、叙述简练、实用性强。

2. 知识点覆盖面广，深入浅出。

适用范围：不仅适合作为高职高专食品科学与工程专业的教材，也适用于非食品专业的学生作为公共选修课教材，还可作为营养普及教育用书。

## &lt;&lt;食品营养与卫生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论本章习题第二章 食物的消化与吸收第一节 消化系统的组成与功能一、口腔二、食道三、胃四、小肠五、大肠第二节 主要营养物质的消化与吸收一、碳水化合物的消化与吸收二、蛋白质的消化与吸收三、脂肪的消化与吸收本章习题第三章 食品营养学基础第一节 蛋白质一、蛋白质的生理功能二、氮平衡三、氨基酸和必需氨基酸四、食物蛋白质的营养评价五、蛋白质的互补作用六、蛋白质供给量及食物来源第二节 脂类一、脂类的分类二、脂肪酸和必需脂肪酸三、磷脂和胆固醇四、脂类的生理功能五、脂肪营养价值的评价六、脂类供给量及食物来源第三节 碳水化合物一、碳水化合物的分类二、膳食纤维三、碳水化合物的生理功能四、碳水化合物的供给量及食物来源第四节 能量一、概述二、能量来源三、人体能量的需要四、能量的食物来源及供给量第五节 矿物质和水一、矿物质概述二、钙三、磷四、镁五、铁六、碘七、锌八、硒九、铜十、水第六节 维生素一、概述二、维生素A三、维生素D四、维生素E五、维生素K六、维生素B1七、维生素B2八、烟酸九、维生素B6十、叶酸十一、维生素B12十二、维生素C十三、泛酸、胆碱、生物素本章习题第四章 各类食品的营养价值第一节 食品营养价值的评定及意义一、食品营养价值的评定二、营养素的生物利用率三、评定食品营养价值的意义第二节 谷类食品的营养价值一、谷类的主要营养成分及组成特点二、谷类的合理利用三、常见谷类食品的营养价值第三节 豆类及其制品的营养价值一、大豆的主要营养成分及组成特点二、豆类及其制品的合理利用三、常见其他豆类及豆制品的营养价值第四节 蔬菜、水果的营养价值一、蔬菜二、水果类第五节 畜、禽肉及鱼类的营养价值一、畜禽肉二、鱼类第六节 乳及乳制品的营养价值一、乳类及其制品的营养成分及组成特点二、乳类及其制品的合理利用第七节 蛋和蛋制品的营养价值一、蛋的结构二、蛋类的主要营养成分及组成特点三、蛋类的合理利用本章习题第五章 不同人群的营养第一节 孕妇营养一、孕期生理特点二、孕期的营养特点三、孕期营养不良对母体及胎儿的影响四、孕妇的合理膳食第二节 乳母营养一、乳母的营养特点二、乳母的合理膳食第三节 婴幼儿营养一、婴儿的营养需要二、幼儿的营养第四节 学龄前、学龄儿童与青少年营养一、学龄前儿童的生理及营养特点二、学龄儿童营养及饮食安排三、青少年营养与膳食指南第五节 老年人营养一、老年人的生理代谢特点二、老年人的营养需要三、老年人的合理膳食本章习题第六章 强化食品第一节 食品营养强化概述一、食品营养强化的目的二、食品营养强化的要求第二节 食品强化剂的选择及强化方法第三节 强化食品的种类第四节 人体健康与保健食品一、人体健康的基本概念二、保健食品本章习题第七章 社区营养一、社区营养的定义二、社区营养的目的三、特点第一节 膳食营养素参考摄入量一、膳食营养素参考摄入量的发展二、膳食营养素参考摄入量(DRIs)的内容三、膳食营养素需要量与摄入量四、膳食营养素参考摄入量的制定方法五、用膳食营养素参考摄入量评价膳食第二节 膳食结构与膳食指南一、膳食结构二、膳食指南第三节 营养调查一、膳食调查二、体格检查三、生化检查第四节 营养监测一、营养监测的概念二、营养监测的作用三、社会营养监测与营养调查的区别第五节 营养与疾病一、蛋白质-热能营养不良二、脑血管疾病三、糖尿病四、肿瘤本章习题第八章 营养配餐第一节 营养配餐的概念一、营养配餐的目的和意义二、营养配餐的理论依据三、营养配餐现状第二节 营养食谱一、营养食谱的调整与确定原则二、营养食谱的制定方法三、常见营养食谱的确定本章习题第九章 食品污染及其预防第一节 食品的细菌污染与腐败变质第二节 霉菌与霉菌毒素对食品的污染及其预防一、概述二、黄曲霉毒素三、杂色曲霉毒素(SterigmaTocystin, ST)四、镰刀菌毒素第三节 农药残留对食品的污染及其预防一、农药残留二、食品中农药残留的来源三、常用农药对食品的污染及其毒性四、食品贮藏和加工过程对农药残留量的影响五、控制食品中农药残留量的措施第四节 有毒金属对食品的污染及预防一、有害金属污染食品的途径、毒作用的特点和控制措施二、几种主要有害金属对食品的污染及毒性第五节 N-亚硝基化合物污染及其预防一、N-亚硝基化合物的分类、结构特点及理化性质二、N-亚硝基化合物的前体物三、食品中的亚硝胺及亚硝胺在体内的合成四、N-亚硝基化合物的遗传毒性五、预防亚硝基化合物危害的措施第六节 多环芳烃类和杂环胺类化合物污染及其预防一、苯并(a)芘[benzo(a)pyrene, B(a)P]二、杂环胺化合物第七节 食品容器和包装材料设备的食品卫生一、塑料分类与基本卫生问题二、橡胶的食品卫生三、涂料的食品卫生四、陶瓷搪瓷及其他包装材料的卫生问题五、复合包装材料的卫生问题六、食品容器包装材料设备的卫生管理第八节 食品的放射性污染及预防一、电离辐射的单位及天然放射性本底二、食品中的天然放射性核素三、环境中人为的放射性核素污染

## &lt;&lt;食品营养与卫生&gt;&gt;

及其向食品中的转移四、食品放射性污染对人体的危害五、控制食品放射性污染的措施本章习题第十章 食品卫生监督管理及各类食品卫生第一节 粮豆、蔬菜水果的卫生与管理第二节 畜、禽、鱼类原料及其制品的卫生与管理一、畜肉及其制品的卫生与管理二、禽蛋类的卫生与管理三、鱼类食品的卫生与管理第三节 奶及奶制品的卫生及其管理一、奶的卫生及管理二、奶及奶制品的卫生质量要求第四节 冷饮食品的卫生及其管理一、冷饮食品原料的卫生要求二、冷饮食品加工过程的卫生要求三、冷饮食品的卫生管理第五节 食品添加剂的使用卫生一、食品添加剂的定义和分类二、对食品添加剂及其使用的原则要求三、食品添加剂的卫生管理四、我国常用的食品添加剂本章习题第十一章 食物中毒第一节 食物中毒的概念与分类一、食物中毒的概念二、食物中毒特征三、食物中毒的分类四、食物中毒发生的原因五、食物中毒的流行病学特点第二节 细菌性食物中毒一、细菌性食物中毒的特点二、沙门菌属食物中毒三、变形杆菌食物中毒四、病原性大肠埃希菌食物中毒五、葡萄球菌食物中毒六、副溶血性弧菌食物中毒七、蜡样芽胞杆菌食物中毒八、肉毒梭菌食物中毒九、产气荚膜梭菌食物中毒十、椰毒假单胞菌酵米面亚种食物中毒十一、小肠结肠炎耶尔森菌食物中毒十二、其他的细菌性食物中毒第三节 非细菌性食物中毒一、化学性食物中毒二、有毒动植物中毒三、真菌毒素和霉变食品中毒第四节 食物中毒的调查处理本章习题参考文献

## &lt;&lt;食品营养与卫生&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我们日常所吃的食物中的营养成分，主要包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水，除了维生素、无机盐和水可直接吸收外，蛋白质、脂肪和糖类都是复杂的大分子有机物，均不能直接吸收，必须先是在消化道内被加工处理，分解成结构简单的小分子物质，才能通过消化道的粘膜进入血液，送到身体各处供组织细胞利用。

食物在消化道内的这种分解过程称为“消化”。

食物经过消化后，通过消化管粘膜上皮细胞进入血液循环的过程叫“吸收”。

食物的消化和吸收需要通过消化系统各个器官的协调合作来完成的，是两个紧密相连的过程。

消化是由消化道来完成的，人的消化道由不同的消化器官相延续而成。

消化有两种方式：一种是食物经过口腔的咀嚼，牙齿的磨碎，舌的搅拌、吞咽，胃肠肌肉的活动，将大块的食物变成碎小的，使消化液充分与食物混合，并推动食团或食糜下移，从口腔推移到肛门，这种消化过程叫机械性消化，或物理性消化；另一种是消化腺分泌的消化液对食物进行化学分解，由消化腺所分泌的消化液，将各种复杂的营养物质分解为肠壁可以吸收的简单的化合物，如糖类分解为单糖，蛋白质分解为氨基酸，脂类分解为甘油及脂肪酸。

然后这些分解后的营养物质被小肠（主要是空肠）吸收进入体内，进入血液和淋巴液，这种消化过程叫化学性消化。

正常情况下，这两种方式的消化作用是同时进行，互相配合的。

食物经过消化后，透过消化道的粘膜，进入血液和淋巴循环的过程，称为吸收。

消化和吸收是两个相辅相成、紧密联系的过程。

不能被消化和吸收的食物残渣，最后以粪的形式排出体外。

如表2-1所示。

## <<食品营养与卫生>>

### 编辑推荐

《食品营养与卫生》主要对食物的消化与吸收、食品营养学基础、各类食品的营养价值、不同人群的营养、强化食品、社区营养、食品污染及其预防、食品卫生监督管理及各类食品卫生以及食物中毒等方面进行了详细的阐述。

以丰富的理论知识以实际操作经验，对各类食品的营养学特征进行了详细而系统的讲解，并且从食品卫生学的角度重点介绍了如何安全健康地获得富有营养的食品。

《食品营养与卫生》不仅适合作为高职高专食品科学与工程专业的教材，也适用于非食品专业的学生作为公共选修课教材，还可作为营养普及教育用书。

<<食品营养与卫生>>

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>