

<<食品营养与卫生基础知识>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与卫生基础知识>>

13位ISBN编号：9787504731623

10位ISBN编号：7504731625

出版时间：2009-8

出版时间：中国物资出版社

作者：徐明，刘虹婷 主编

页数：265

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>

## <<食品营养与卫生基础知识>>

### 内容概要

俗话说：“民以食为天。

”食品是人类赖以生存的物质基础。

食为旅游六大要素之首，旅游中，游客既要吃好，又要吃饱，这个“好”字可以理解为吃得既卫生，又有营养。

在国外，特别是在一些发达国家，非常重视营养调配，吃饭讲究营养成了人们生活中的一件大事。

然而，随着市场竞争的加剧，一些不法商贩为了牟取暴利，不顾消费者的安全，想方设法制售假冒伪劣食品，人们的安全与健康受到了严重威胁。

因此，这就要求旅游从业人员既要懂得营养知识，指导游客的食品营养调配，又要掌握一定的食品鉴别方法。

市场上关于食品营养与卫生的书籍，大多是针对医学院或食品工程专业学生用书，旅游类的同类书籍内容只是针对“餐饮服务”、“烹饪”岗位人员，显得过于狭隘。

本书的特色在于：内容全面，用通俗易懂的语言取代了专业术语和化学方程式，对于学生从事旅游类任何工作或日常生活都有较高参考价值。

同时内容及文章的表现形式生动活泼，很符合大、中专院校学生的特点，文中安排了大量的“小资料”、“营养专家”等栏目，普及了大量的食疗等科普知识，同时还介绍了最近实施的《中华人民共和国食品安全法》，比较了其与原《中华人民共和国食品卫生法》的异同，这是其他同类教材所没有的。

本书内容既体现了专业性、知识性、前沿性和科学性，又有一定的趣味性。

本书可作为旅游职业院校旅游服务与管理专业的教学用书，也可作为饭店服务员的岗位培训用书和旅游从业人员的自学用书，还可作为人们日常生活中的科普读物。

## &lt;&lt;食品营养与卫生基础知识&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食品营养与卫生基础知识概要 第一节 概述 第二节 人体对食物的消化与吸收 考考你第二章 人体需要的营养素与热能 第一节 蛋白质 第二节 碳水化合物 第三节 脂肪 第四节 维生素 第五节 矿物质 第六节 水 第七节 人体热能 考考你第三章 各类食品的营养特点 第一节 概述 第二节 粮食类食品的营养特点 第三节 果蔬类原料的营养特点 第四节 肉类的营养特点 第五节 乳蛋类的营养特点 第六节 其他原料的营养特点 考考你第四章 不同人群的营养 第一节 孕妇与乳母的营养与膳食 第二节 儿童和青少年营养与膳食 第三节 老年人的营养与膳食 第四节 肥胖者的营养与膳食 第五节 高脂血症、动脉粥样硬化和冠心病者的营养与膳食 第六节 防癌的营养与膳食 第七节 预防糖尿病和痛风的营养与膳食 第八节 预防高血压的营养与膳食 考考你第五章 合理营养与膳食指南 第一节 膳食结构和平衡膳食 第二节 烹调中的营养知识 第三节 合理营养 第四节 营养强化 第五节 保健食品 考考你第六章 食品污染及其预防 第一节 食品的生物性污染及其预防 第二节 食品的化学性污染及其预防 第三节 食品的物理性污染及其预防 第四节 食品添加剂及其管理 考考你第七章 食品的卫生及其管理 第一节 粮豆、蔬菜、水果的卫生与管理 第二节 畜、禽肉、鱼类原料及其制品的卫生与管理 第三节 食用油脂的卫生与管理 第四节 冷饮、罐头、食品添加剂及调味品卫生 考考你第八章 食物中毒及预防 第一节 食物中毒概述 第二节 细菌性食物中毒 第三节 真菌毒素和霉变食品食物中毒 第四节 动植物性食物中毒 第五节 化学性食物中毒 第六节 食源性传染病和寄生虫病及其预防 第七节 食物中毒的一般急救处理 考考你第九章 国内外食品营养与卫生的监督管理 第一节 国内外有关食品营养的政策与法规 第二节 我国食品安全法规和管理制度 第三节 国内外食品安全管理体系 考考你参考文献附录一 《中华人民共和国食品安全法》(全文)附录二 国家营养师报考条件

章节摘录

第二章 人体需要的营养素与热能人体的各种生理活动，如胃肠蠕动、神经传导、体液的维持，以及工作、学习、运动所需要的能量，都来源于食物，身体的生长发育和组织更新所需要的原料，也是由食物供给的。

因此，人体每天必须摄入一定数量的食物。

食物中能够供给人体能量，维持机体正常生理功能和生长发育、生殖等生命活动的有效成分，叫做营养素。

除氧气外，人体所需营养素主要有：糖类（含纤维素）、脂肪（包括类脂质）、蛋白质、矿物质、维生素和水六大类。

营养素在人体内有三大功能：作为建造和维持人体的构成物质；作为产热和脂肪沉积的能量来源；对人体各种功能、生命过程起调节和控制作用。

第一节 蛋白质蛋白质是由20种基本氨基酸以肽键联结在一起，并形成一定的空间结构的生物高分子化合物。

蛋白质主要由碳、氢、氧、氮4种元素构成，有的还含有少量的硫、磷、铁和铜元素。

氮元素在各种蛋白质中含量是最稳定的，平均含量为16%。

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。

因此，它是与生命及与各种形式的生命活动紧密联系在一起物质。

机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。

蛋白质占人体重量的16.3%，即一个60kg重的成年人其体内约有蛋白质9.8kg。

人体内蛋白质的种类很多，性质、功能各异，但都是由20多种氨基酸按不同比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。

被食入的蛋白质在体内经过消化分解成氨基酸，吸收后在体内主要用于重新按一定比例组合成人体蛋白质，同时新的蛋白质又在不断代谢与分解，时刻处于动态平衡中。

因此，食物蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例，关系到人体蛋白质合成的量，尤其是青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿，都与膳食中蛋白质的量有着密切的关系。

<<食品营养与卫生基础知识>>

编辑推荐

《食品营养与卫生基础知识》由中国物资出版社出版。

<<食品营养与卫生基础知识>>

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>