

<<新鲜蔬菜和水果知识问答>>

图书基本信息

书名：<<新鲜蔬菜和水果知识问答>>

13位ISBN编号：9787506643290

10位ISBN编号：7506643294

出版时间：2007-2

出版时间：中国标准出版社

作者：戴中久

页数：148

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>

<<新鲜蔬菜和水果知识问答>>

内容概要

食物结构和营养膳食水平是一个国家经济发达程度和人民生活水平高低的重要标志之一。我国人民的膳食结构已从过去的半温饱型转变为温饱型，并逐步向小康型过渡。新鲜蔬菜和水果则是人们科学合理的膳食结构中不可缺少的重要副食品，也是人们日常生活中必需的副食品。

这是因为蔬菜和水果中所含的营养成分对人体有特殊意义，比如人体所需的矿物质和维生素主要来源于蔬菜和水果；糖和有机酸可以为人体提供热量，并能形成可口的风味；而大量的钠、钾、钙、镁等矿物质的存在使蔬菜和水果成为碱性，在人体的生理活动中起着调节酸碱平衡的作用；蔬菜和水果中的纤维素虽然不能被人体消化，但可以刺激胃液的分泌和肠的蠕动，有助于人体对食物的消化吸收；有些蔬菜和水果还含有挥发性的芳香物质，如葱、蒜中的硫化物和辣椒素等，不仅构成了产品的独特风味，且具有杀菌和防治疾病的医疗效果。

《新鲜蔬菜和水果知识问答》回答了老百姓关心的有关新鲜蔬菜和水果的基础知识、卫生与安全、鉴别与选购、贮藏与运输、营养与健康、科学饮食等各种问题（这些问题都是关系到广大消费者身体健康的实际生活问题），目的是为大众百姓提供一本实用、可读性强的参考书籍。

<<新鲜蔬菜和水果知识问答>>

书籍目录

- 一、基础知识
- 1.新鲜蔬菜和水果的标准是如何分类的？
- 2.什么是新鲜蔬菜和水果的强制性标准？
- 3.什么是新鲜蔬菜和水果的推荐性标准？
- 4.新鲜蔬菜分哪几类？
- 5.新鲜蔬菜的标准名称与地方名称有什么不同吗？
- 6.果品分哪几类？
- 7.新鲜果蔬的产品标准都包括哪些内容？
- 8.新鲜水果是如何划分等级的？
- 9.新鲜蔬菜是如何划分等级的？
- 10.发达国家对新鲜果蔬的等级是如何划分的？
- 11.制定了有关新鲜果蔬标准的国际组织有哪些？
- 12.ISO有哪些与新鲜果蔬相关的标准？
- 13.CAC有哪些与新鲜果蔬相关的标准？
- 14.OECD和UN / ECE有哪些与新鲜果蔬相关的标准？
- 15.新鲜果蔬的贮藏标准包括哪些内容？
- 16.国外标准中对新鲜果蔬的贮藏和运输有什么要求？
- 17.国家标准中对蔬菜和水果的农药残留限量规定都有哪些内容？
- 18.国家禁止使用的农药有哪些？
- 19.蔬菜中哪些农药是禁止使用的？
- 20.水果中哪些农药是禁止使用的？
- 21.你知道新鲜蔬菜和水果中有毒有害物质的限量吗？
- 22.如何划分新鲜蔬菜和水果的质量类型？
- 23.什么是蔬菜和水果的标准化生产？
- 24.园艺因素会对新鲜的蔬菜和水果造成哪些影响？
- 25.蔬菜和水果应在什么成熟度下采收？
- 26.什么是果蔬的商品化处理？
- 27.什么是有机蔬菜和水果？
- 28.什么是绿色蔬菜和水果？
- 29.什么是无公害蔬菜和水果？
- 30.无公害、绿色、有机蔬菜和水果之间有什么区别？
- 31.你知道有哪些绿色蔬菜和水果的标准吗？
- 二、卫生与安全
- 32.新鲜果蔬都要检测哪些指标？
- 33.新鲜蔬菜中的有毒有害物质污染主要有哪些？
- 34.新鲜水果中的有毒有害物质污染主要有哪些？
- 35.采取哪些方法可防止蔬菜和水果的污染？
- 36.哪些蔬菜受农药污染的程度相对较小？
- 37.哪些蔬菜受农药污染相对较重？
- 38.怎样清除蔬菜和水果上的农药残留？
- 39.你知道新鲜果蔬中的农药残留有什么危害吗？
- 40.食用农药残留超标的蔬菜和水果对人体的各部位有什么影响？
- 41.什么是转基因蔬菜和水果？
- 42.转基因的蔬菜对人体是否有害？
- 43.野菜都是绿色蔬菜吗？
- 44.新鲜蔬菜和水果中的主要成分有哪些？
- 45.新鲜蔬菜和水果中含有哪些天然毒素？

<<新鲜蔬菜和水果知识问答>>

- 46.新鲜蔬菜和水果中对人体健康有害的生物碱有哪些？
 - 47.新鲜蔬菜和水果中有害的糖苷类有哪些？
 - 48.新鲜蔬菜中对人体健康有害的凝集素有哪些？
 - 49.新鲜蔬菜和水果中对人体健康有害的蛋白酶抑制剂有哪些？
 - 50.蔬菜中对人体健康有害的有毒氨基酸及其衍生物有哪些？
 - 51.蔬菜中对人体健康有害的致甲状腺肿素有哪些？
 - 52.为什么不提倡用洗洁精清洗蔬菜？
 - 53.为什么霉烂的水果不可食用？
 - 54.为什么蔬菜不宜吃得太新鲜？
 - 55.吃虫咬菜是否安全？
 - 56.什么是“激素菜”？
 - 57.为什么儿童为不宜吃催熟的水果？
 - 58.为什么吃水果也会过敏？
 - 59.怎样清洗卷心菜、西兰花等蔬菜？
 - 60.怎样防止蘑菇中毒？
 - 61.为什么吃有黑斑的红薯易中毒？
 - 62.马铃薯中的有毒物质有哪些？
 - 63.芦荟中含哪种毒素？
- 三、鉴别与选购
- 64.如何鉴别有机蔬菜和水果？
 - 65.如何选购绿色蔬菜和水果？
 - 66.如何鉴别无公害蔬菜和水果？
 - 67.选购蔬菜时应注意哪些问题？
 - 68.如何挑选水果？
 - 69.如何选购荔枝？
 - 70.如何选购冬瓜？
 - 71.如何选购萝卜？
 - 72.如何选购西瓜？
 - 73.如何选购番茄？
 - 74.如何鉴别催红番茄？
 - 75.如何鉴别“化肥豆芽”？
 - 76.如何鉴别香蕉和芭蕉？
- 四、贮藏与运输
- 77.运输新鲜蔬菜和水果应注意哪些问题？
 - 78.贮藏新鲜蔬菜和水果应注意哪些问题？
 - 79.要保证果蔬的贮藏质量应注意哪些环节？
 - 80.预冷在蔬菜和水果的贮藏中起什么作用？
 - 81.哪些新鲜蔬菜和水果不宜放入冰箱中保存？
 - 82.贮藏不当会对新鲜蔬菜造成什么影响？
 - 83.为什么蔬菜不宜久存？
 - 84.绿叶菜为什么容易腐烂变质？
 - 85.家庭简易贮藏新鲜水果的方法有哪些？
 - 86.用于贮藏的水果常有哪些质量要求？
 - 87.怎样防止新鲜水果贮运过程中的水分损失？
 - 88.新鲜热带水果怎样保存？
 - 89.怎样延长新鲜水果的保存期？
 - 90.受冻的新鲜水果应怎样处理？
 - 91.猕猴桃有哪些自然贮藏保鲜法？
 - 92.家庭贮藏苹果有哪些简易的方法？

<<新鲜蔬菜和水果知识问答>>

- 93.如何防止板栗贮藏期间发生空苞？
- 94.怎样贮藏好大白菜？
- 95.黄瓜在夏季为什么爱长“白毛”？
- 96.为什么不要碰掉冬瓜上的“白霜”？
- 97.为什么西瓜冰镇时间不宜过长？
- 五、营养与健康98.你知道蔬菜和水果的“寒”与“热”吗？
- 99.蔬菜和水果的抗病能力体现在哪些方面？
- 100.为什么选择蔬菜应因食用者的体质而异？
- 101.你知道蔬菜营养价值的高低吗？
- 102.你知道蔬菜色彩与营养的关系吗？
- 103.新鲜蔬菜的颜色越深是否营养价值越高？
- 104.你知道水果的色彩和营养的关系吗？
- 105.为什么说口味不佳的蔬菜和水果多数有益健康？
- 106.蔬菜的营养会随着季节的改变而改变吗？
- 107.水果能代替蔬菜吗？
- 108.新鲜的水果汁能不能代替水果？
- 109.哪些新鲜蔬菜榨汁营养价值高？
- 110.水果去皮后会影响它的营养价值吗？
- 111.春天需要警惕哪些水果？
- 112.哪些蔬菜和水果能防病抗癌？
- 113.哪些蔬菜可以做药膳？
- 114.哪些水果可以做药膳？
- 115.你知道芦笋对人体有哪些好处吗？
- 116.你知道芹菜能调理哪些疾病吗？
- 117.你知道大蒜的功效吗？
- 118.你知道雨后春笋的营养价值吗？
- 119.你知道入秋丝瓜对女人的帮助吗？
- 六、科学饮食120.哪些蔬菜和水果的皮不宜食用？
- 121.不宜空腹食用的蔬菜和水果有哪些？
- 122.吃水果不当会给身体健康造成哪些不良影响？
- 123.病人在服药前后吃蔬菜和水果应注意些什么？
- 124.为什么饭后不宜马上吃水果？
- 125.水果不宜与哪些海鲜同食？
- 126.你知道蔬菜忌与哪些食物同食吗？
- 127.为什么人在体育锻炼后要多吃蔬菜和水果？
- 128.怎样进食水果才能达到美容的目的？
- 129.新鲜蔬菜怎样吃更有营养？
- 130.怎样烹调蔬菜才能保持其营养成分？
- 131.炒菜时放油过多有好处吗？
- 132.你知道烹调绿叶菜时为什么不要加醋吗？
- 133.如何留住蔬菜中的维生素C？
- 134.你知道多吃蔬菜和水果可以增强骨质吗？
- 135.哪些蔬菜不宜生吃？
- 136.哪些水果有减肥的功效？
- 137.哪些蔬菜有减肥功效？
- 138.新鲜蔬菜在腌制时有哪些禁忌？
- 139.吃番茄有何禁忌？

<<新鲜蔬菜和水果知识问答>>

- 140.为什么菱角、荸荠不宜生吃？
- 141.为什么鲜黄花菜不宜生吃？
- 142.为什么菜豆不宜生吃？
- 143.为什么开车时不宜多吃香蕉和荔枝？
- 144.为什么霉变甘蔗不能吃？
- 145.为什么吃鲜菠萝前一定要用盐水泡？
- 146.吃鲜荔枝时应注意哪些问题？
- 147.儿童不宜多吃橘子吗？
- 148.纤维素吃得越多越好吗？
- 149.如何安全食用果仁？
- 150.吃了哪些蔬菜后不能晒太阳？

<<新鲜蔬菜和水果知识问答>>

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>