

<<饮食安全与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食安全与健康>>

13位ISBN编号：9787509604410

10位ISBN编号：7509604419

出版时间：2009-1

出版时间：经济管理出版社

作者：朱恩俊

页数：242

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>

<<饮食安全与健康>>

内容概要

饮食安全与健康方面的知识，包括“食物个性篇”（不同饮食的安全）和“健康主题篇”（消费者个人的营养保健）两个大的模块。

“食物个性篇”模块包括牛奶、乳制品等饮食安全，主食零食、点心小吃等饮食安全，荤食、高脂高蛋白食物等饮食安全，素食、蔬菜等饮食安全，水果、饮料、冷饮等饮食安全，茶、汤、火锅等饮食安全，调味品、补品、酒类等饮食安全；“健康主题篇”模块包括一日三餐、一年四季的饮食健康知识，防止食物中毒、鉴别假冒伪劣等饮食健康知识，饮食禁忌、饮食误区等健康知识，女性、儿童、婴儿等饮食健康知识，美容减肥、促进睡眠等饮食健康知识，营养保健、强身健体等饮食健康知识，健脑益智、疾病预防等饮食健康知识。

《饮食安全与健康》内容丰富、全面，书中介绍的内容非常贴近百姓生活，内含很多健康饮食的新观念，反映了国内外在该领域的科研成果，“含金量”高，具有非常强的参考价值和对现实生活的指导意义。

《饮食安全与健康》不仅可作为食品研究、设计和生产科技工作者的案头资料，也可供相关专业的本科生和高校教师等作为参考书，更可面向广大群众和餐饮业、企事业、医疗卫生、学校、幼儿园、养老院等单位作为日常饮食的参考。

<<饮食安全与健康>>

书籍目录

第一篇 食物个性篇第1章 牛奶、乳制品等饮食安全1.婴幼儿奶粉事件的“元凶”2.三聚氰胺对人体的危害3.辨别纯牛奶与含乳饮料4.喝牛奶的几个误区5.牛奶并非保质期越长越好6.牛奶奇怪且健康的10种吃法7.牛奶什么时候喝最好8.什么样的牛奶最好9.正确饮用牛奶有助消除脂肪10.常喝牛奶的男性要多吃番茄11.喝羊奶对人体的好处12.奶酪的保健功能13.果汁、酸奶可防女性尿路感染14.喝酸奶的5大绝妙好处15.如何识别酸奶的质量16.酸奶不可加热17.饮用酸奶的6项注意第2章 主食零食、点心小吃等饮食安全1.怎样鉴别血脖肉做的小笼包2.小心反式脂肪酸伤心脏3.蛋黄派真的适合当早餐吗4.方便面应当怎样吃才好呢5.食用粉丝应适量6.鉴别变质糕点7.散装瓜子藏“大隐患”8.口香糖的构成9.口香糖能代替刷牙吗10.口香糖能美容、减肥吗11.怎样选择口香糖12.关于口香糖的几个小知识13.专家建议15种健康零食14.栗子好吃须注意吃法15.膨化食品如何吃得健康16.吃黑巧克力可预防心脏病17.买巧克力认清名称和成分18.返璞归真的糙米有利健康19.夏天吃点糯米好处多20.入秋多喝银耳粥21.入秋应喝芡实粥22.如何品尝月饼23.月饼保存24.中秋月饼亦要科学食用25.吃油炸食品尽量细嚼慢咽26.细粮粗粮最佳比例为4:627.竹炭食品真的能吃吗第3章 荤食、高脂高蛋白食物等饮食安全1.鸡蛋的好处2.6种鸡蛋千万不能吃3.吃鸡蛋的饮食禁忌4.聪明吃鸡蛋5.吃鸡蛋的误区6.鸡蛋烹饪解密7.火腿忌在冰箱内存放8.食用螃蟹8不宜9.立春之后少吃羊肉10.长期食用棕榈油不利健康11.哪些人不宜吃鱼12.如何识别受过污染的鱼13.无鳞鱼老人少吃14.怎样吃鱼可以避免污染15.食用猪肝5忌16.科学吃肉的3大策略17.猪肉千万别和4种食物搭配18.3招鉴别问题猪肉19.鉴别烧烤肉的质量第4章 素食、蔬菜等饮食安全I.清热解毒吃莼菜2.豆腐不宜单独食用3.豆腐对身体的5大害处4.豆浆饮用的禁忌5.吃腐竹可以预防老年痴呆6.豆角中毒不可轻视7.豆类食品食用不宜过量8.滋味番茄好处多多9.番茄吃法有讲究10.多吃番茄可治病II.吃海带当心砷中毒12.黄瓜的健康吃法13.夏天黄瓜4大健康吃法14.吃红薯别扔绿叶15.红薯的营养保健作用16.红薯有了黑斑千万不能吃17.花生怎么吃更有营养18.分清不同蘑菇的吃法19.常吃茄子可降胆固醇20.搭配茄子有讲究21.7种解毒的天然食品22.反季节蔬果悠着点吃23.哪些蔬菜多吃伤害皮肤24.这些蔬菜带皮吃后果恐怖第5章 水果、饮料、冷饮等饮食安全第6章 茶、汤、火锅等饮食安全第7章 调味品、补品、酒类等饮食安全第二篇 健康主题篇第8章 一日三餐、一年四季的饮食健康知识第9章 防止食物中毒、鉴别假冒伪劣等饮食健康知识第10章 饮食禁忌、饮食误区等健康知识第11章 女性、儿童、婴儿等饮食健康知识第12章 美容减肥、促进睡眠等饮食健康知识第13章 营养保健、强身健体等饮食健康知识第14章 健脑益智、疾病预防等饮食健康知识

章节摘录

第一篇 食物个性篇 第1章 牛奶、乳制品等饮食安全 1 婴幼儿奶粉事件的“元凶”

2008年9月，闹得沸沸扬扬的三鹿牌婴幼儿奶粉事件属于典型的食品安全事故。

卫生部2008年9月15日介绍，全国因食用三鹿牌婴幼儿奶粉患肾结石的患儿已达1253名，主要分布在河北、江苏、甘肃，其中有2名患儿死亡。

奶粉有毒是因为其中含有三聚氰胺，可能是在奶粉中直接加入的，也可能是在原料奶中加入的。牛奶和奶粉中添加三聚氰胺，主要是因为三聚氰胺能冒充蛋白质。

按规定，牛奶是要检测蛋白质含量的，要是蛋白质不达标，说明牛奶兑水兑得太多。

由于蛋白质不太容易检测，生物学家们就想出个偷懒的办法：因为蛋白质是含氮的，所以只要测出食品中的含氮量，就可以推算出其中的蛋白质含量。

蛋白质主要由氨基酸组成，其含氮量一般不超过30%，而三聚氰胺的分子式含氮量为66%左右。

通用的蛋白质测试方法“凯氏定氮法”是通过测出含氮量来估算蛋白质含量，添加三聚氰胺会使得食品的蛋白质测试含量偏高，从而使劣质食品通过食品检验机构的测试。

三聚氰胺是一种白色结晶粉末，没有什么气味和味道，掺杂后不易被发现。

因此，三聚氰胺以“假蛋白”的身份被添加到牛奶或奶粉中，这样检测的时候就可以达到规定的蛋白质含量了。

三聚氰胺属于化工原料，是不允许添加到食品中的，但被不法商人用作食品添加剂，以提升食品检测中的蛋白质含量指标，因此三聚氰胺也被称为“蛋白精”。

<<饮食安全与健康>>

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>