第一图书网, tushu007.com

<<营养与美容>>

图书基本信息

书名：<<营养与美容>>

13位ISBN编号：9787560978246

10位ISBN编号：756097824X

出版时间：2012-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：夏海林，周建军　主编

页数：291

字数：452000

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

内容概要

夏海林编著的《营养与美容(普通高等院校生命科学素养课程十二五规划教材)》是一本面向高校公共选修课的通识教育教材。

本书除绪论外共分十二章，包括营养学基础、蛋白质与美容、脂肪与美容、碳水化合物与美容、维生素与美容、矿物质、水与美容、膳食纤维与美容、常见食品与美容、合理膳食与美容、保健食品与美容、非必需营养素和生物活性物质与美容、皮肤的营养与美容护理等内容。

《营养与美容(普通高等院校生命科学素养课程十二五规划教材)》融理论知识和生活实际应用为一体，可供各类高等院校的本专科学生使用。

本书既可以作为生活中营养与美容爱好者的参考用书，也可作为医学美容专业技术人员继续教育的培训参考教材，还可以供营养师和美容师参加资格考试时使用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

夏海林，男，副教授，江西农业大学学科带头人、资深教学骨干。

第一图书网, tushu007.com

<<营养与美容>>

书籍目录

绪论
第一章 营养学基础
 第一节 营养与营养素的概念
 第二节 合理营养与合理膳食
 第三节 营养平衡与膳食平衡
 第四节 营养与情绪
第二章 蛋白质与美容
 第一节 蛋白质的类型及其生理功能
 第二节 蛋白质的来源及营养吸收
 第三节 蛋白质与美容
第三章 脂肪与美容
 第一节 脂类的构成与性质
 第二节 食用油的学问
 第三节 脂肪的来源及营养代谢利用
 第四节 脂肪与美容
第四章 碳水化合物与美容
 第一节 碳水化合物的类型及其生理功能
 第二节 碳水化合物的来源及营养代谢利用
 第三节 碳水化合物与美容
第五章 维生素与美容
 第一节 维生素基础
 第二节 维生素与美容
第六章 矿物质、水与美容
 第一节 矿物质分类、生理功能及来源
 第二节 矿物质与美容
 第三节 水与美容
第七章 膳食纤维与美容
 第一节 膳食纤维的种类及功能
 第二节 膳食纤维的来源及其对健康的影响
第八章 常见食品与美容
 第一节 谷类食物与美容
 第二节 动物性食物与美容
 第三节 果类食物、蔬菜类食物与美容
 第四节 食用菌类食物及野菜与美容
 第五节 豆类食品与美容
 第六节 其他常见食品与美容
第九章 合理膳食与美容
 第一节 构建合理的饮食结构与合理营养
 第二节 一日三餐的科学搭配
 第三节 科学的饮食搭配
 第四节 良好的饮食习惯与营养健康
 第五节 膳食指南
 第六节 合理膳食与美容
第十章 保健食品与美容
 第一节 保健食品的概念

第一图书网, tushu007.com

第二节 保健食品具有美容功效的科学依据
第三节 保健食品的合理选用
第十一章 非必需营养素、生物活性物质与美容
第一节 核酸与美容
第二节 番茄红素与美容
第三节 其他非必需营养素与生物活性物质与美容
第十二章 皮肤的营养与美容护理
第一节 了解你的皮肤
第二节 皮肤的类型及营养保护
第三节 合理饮食营养与皮肤疾病防治
第四节 营养与美发
附录A 常用美容专业术语中英文对照
附录B 常用化妆品品牌中英文对照
附录C 常用英文防晒术语简介
主要参考文献

章节摘录

版权页： 插图： （2）蛋白质分子的空间结构千差万别。
（二）蛋白质的分类1.按化学性质分类 （1）简单蛋白质：单纯由氨基酸组成的蛋白质。
①硬蛋白：不溶于水，消化酶对其不易水解。
硬蛋白包括骨胶原、弹性硬蛋白、角蛋白等，大都为身体的支持组织。
②白蛋白：易溶于水，加热凝结。
白蛋白存在于鸡蛋、牛奶和人体血液中。
③球蛋白：在水中溶解度低，加热凝固。
球蛋白广泛存在于自然界中，如血清球蛋白、肌肉球蛋白、植物球蛋白等。
④谷蛋白：不溶于水，溶于稀酸和稀碱，消化酶可水解。
谷蛋白在谷粒中含量丰富，如小麦谷蛋白。
（2）结合蛋白质：含有非蛋白基团、辅基，如核蛋白、糖蛋白、黏蛋白、脂蛋白、卵磷蛋白、色蛋白、金属蛋白等。
①色蛋白：蛋白质和色素物质结合，如血红蛋白。
②卵磷蛋白：蛋白质与卵磷脂相结合，如血液中的纤维蛋白、卵黄磷蛋白。
③脂蛋白：溶于水，由脂肪与蛋白质结合，脂蛋白是人体在体内运输脂肪的工具，包括乳糜微粒、极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白等。
④金属蛋白：蛋白质与金属结合，如运铁蛋白、铜锌结合蛋白等，有不少酶都含有金属离子。
⑤糖蛋白和黏蛋白：含有碳水化合物，如甘露糖和半乳糖的蛋白质，人体细胞组织分泌的黏液含有黏蛋白。
⑥核蛋白：蛋白质与核酸结合形成核蛋白，核蛋白存在于组织胚芽和人体腺体组织中。
2.按蛋白质的食物来源分类 （1）动物性蛋白质：由动物性食物（如肉、蛋、奶等）提供的蛋白质。
（2）植物性蛋白质：由植物性食物提供的蛋白质，如大豆蛋白、谷蛋白等。
3.根据食物蛋白质所含氨基酸的种类和数量分类 （1）完全蛋白质：这类蛋白质所含的必需氨基酸种类齐全，数量充足，而且各种氨基酸的比例与人体需要基本相符，容易吸收利用。
完全蛋白质不但可以维持成年人的健康，而且对儿童的成长和老年人的延年益寿均有很好的保健作用。
例如，奶类中的酪蛋白、乳白蛋白，蛋类中的卵白蛋白和卵黄磷蛋白，肉类、鱼类中的白蛋白和肌蛋白，大豆中的大豆球蛋白，小麦中的小麦谷蛋白和玉米中的谷蛋白等都是完全蛋白质。
（2）半完全蛋白质：这类蛋白质所含氨基酸虽然种类齐全，但其中某些氨基酸的数量不能满足人体的需要。
它们可以维持生命，但不能促进生长发育。
例如，小麦中的麦胶蛋白是半完全蛋白质，含赖氨酸很少。
谷类蛋白质中赖氨酸含量多半较少，所以它们的限制性氨基酸是赖氨酸。
（3）不完全蛋白质：此类蛋白质所含的必需氨基酸种类不全，质量也差。
若用其作为膳食蛋白质唯一来源，既不能促进生长发育，维持生命的作用也很薄弱，如玉米中的玉米胶蛋白、动物结缔组织和肉皮中的胶原蛋白以及豌豆中的球蛋白等。
四、蛋白质的生理功能 （1）蛋白质是生命和机体的重要物质基础。
（2）蛋白质可构成和修补人体组织。
人体的每个组织，如肌肉、内脏、皮肤、毛发、大脑、血液、骨骼等，其主要成分都是蛋白质。
人体的代谢、更新也需要蛋白质。
人体受到外伤后，组织修补也需要大量的蛋白质。

第一图书网, tushu007.com

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