第一图书网, tushu007.com

<<社区食品营养与安全>>

图书基本信息

书名：<<社区食品营养与安全>>

13位ISBN编号：9787561462768

10位ISBN编号：756146276X

出版时间：李云 四川大学出版社 (2012-12出版)

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

<<社区食品营养与安全>>

书籍目录

食品营养篇 何为营养和营养素？
食物中有哪些营养素？
它们主要的生理作用是 什么？
宏量营养素与微量营养素有何不同？
什么是平衡膳食？
为什么任何食物都应该适量吃？
成人每天吃多少才算适宜？
为什么粮食在膳食中要占主食地位？
为什么粮食要注意粗细搭配？
蛋白质的食物来源及其日供量多少为宜？
为什么动物性蛋白质比植物性蛋白质好？
什么是蛋白质的互补作用？
有何实际意义？
肉类食物吃得越多身体就越健康吗？
为什么多吃鱼类对健康有好处？
蛋类的营养特点有哪些？
鸡蛋有什么营养价值？
吃蛋黄好还是吃蛋白好？
生鸡蛋更营养吗？
多摄入高蛋白质膳食会导致骨质疏松吗？
膳食纤维是什么？
它为什么是膳食中不町缺少 的物质？
怎样获取膳食纤维？
膳食纤维每口的摄人标准是多少？
何为抗性淀粉？
有何作用？
糖类的供给量多少为宜？
植物化学物质是什么？
有何作用？
吃多少油合适？
大豆有哪些营养特点？
大豆食品怎样搭配营养价值更高？
蔬菜有何营养特点？
水果有何营养特点？
豆浆和豆奶是一回事吗？
什么是营养性贫血？
如何通过饮食来预防贫血？
何谓酸性食物和碱性食物？
可以通过摄入不同酸碱性食物来改变体液的 酸碱性吗？
为什么牛奶营养最丰富？
我们还能饮牛奶吗？
喝牛奶会导致高血脂和发胖吗？
只用豆奶喂养婴儿可以吗？
哪些食物有助于开发儿童智力？
怎样吃使孩子更聪明？

吃粗纤维食物对孩子长牙有利吗？
儿童吃山楂是否越多越好？
夏季孩子吃哪些蔬菜最适宜？
妨碍青少年发育的饮食习惯有哪些？
什么是保健食品？
何为强化食品？
食品选择篇 什么是食品标签？
什么是营养标签？
如何看食品标签？
知道怎样利用食品标签选购食品吗？
食品包装上的QS符号是什么意思？
饮料酒的标签应注意什么问题？
食品保质期和保存期的区别是什么？
临近保质期的食品能食用吗？
如何识别常见食品的优劣？
如何避免选择残留农药的水果和蔬菜？
选择水果和蔬菜的常用方法有哪些？
生病吃什么水果适宜？
什么是色拉油？
什么是调和油？
不同种类的油与健康有何关系？
怎样选择食用油？
什么叫植物油的1：1：1？
如何选购食用油？
患心血管疾病或血脂高的人如何选择食用油？
何为反式脂肪酸？
它有什么危害？
如何远离反式脂肪酸？
鲜奶有哪些包装形式？
如何区别鲜牛奶与含乳饮料？
选购奶制品时应注意什么？
如何识别酸奶的质量？
如何挑选酱油？
如何选购醋？
怎样选购和保存面粉？
有必要大量服用抗氧化剂吗？
购买儿童食品有哪些注意事项？
食品安全篇 有机食品、绿色食品、无公害食品有何区别？
有机食品就一定是健康食品吗？
什么是转基因食品？
转基因食品安全吗？
转基因食品安全是如何管理的？
什么是食品添加剂？
食品防腐剂都有害吗？
对防腐剂的认识有何误区？
哪些食品易出现食品添加剂超标问题？
食品中最可能违法添加的非食用物质有哪些？

如何清除水果和蔬菜上的残留农药？
果蔬清洗机到底能不能去除农药残留？
蔬菜为什么不宜久存？
蔬菜都要放进冰箱才可保存吗？
隔夜菜还能吃吗？
哪些水果、蔬菜的皮不宜食用？
不宜空腹食用的水果有哪些？
如何识别市场上的问题水果？
如何有效防范问题水果？
烹调时怎样用油才能既保留油的营养成分又避免 产生有害物质？
植物油要精炼才能保证质量吗？
植物油可用于煎炸吗？
如何食用和保存酱油？
豆腐和豆浆应如何保存？
饮用豆浆应注意什么？
为什么不宜食用于炒黄豆？
为什么大米会陈化？
陈化米有什么害处？
怎样 防止大米陈化？
你知道滥用面粉增白剂的危害吗？
米要多淘久泡吗？
为什么在牛奶场或在流动零售点购买生牛奶 不安全？
科学喝奶你知道吗？
有些人喝牛奶会腹泻是怎么回事？
哪些人不宜喝牛奶？
牛奶中为什么会有真菌毒素？
如何看待牛奶中的激素？
如何避免儿童饮食中可能有的生物性污染？
如何避免儿童饮食中的化学物质污染？
儿童不宜多吃的食物有哪些？
儿童食品安全十大问题你知道吗？
食品生产企业应办理哪些证件后才能投产？
劣质的食品包装对健康的危害究竟有多大？
你会选塑料制品吗？
如何选购保鲜膜？
如何正确使用保鲜膜？
如何鉴别装食品的塑料袋有无毒性？
购买食盐有什么讲究？
吃碘盐会有危险吗？
油炸、烧烤食品中可能会有哪些危险因素？
通过什么方式可以降低吃油炸、烧烤食品带来 的危险呢？
镉超标大米对人体有危害吗？
黄梅季节如何防止食品发霉？
什么是食源性疾病？
什么是食物中毒？
食物中毒有哪些特点？
食物中毒发生的主要原因有哪些？

食物中毒有哪几种类型？
夏季有哪些食物容易引起细菌性食物中毒？
生活中哪些食物容易引起中毒？
如何预防赤霉病麦食物中毒？
长黑斑的红薯能吃吗？
食用霉变甘蔗危险不大吗？
如何避免毒蘑菇中毒？
怎样预防食源性寄生虫病？
冰箱保藏食物就能避免食物中毒吗？
如何预防“电冰箱食物中毒”？
消费者如何预防食物中毒？
世界卫生组织推荐的“安全制备食品十条准则”是什么？
如何处理食物中毒？
家庭食物中毒如何急救？
食品营养误区篇 价格高的食品一定营养好？
多吃保健食品有益于健康？
多吃鸡蛋营养好？
不吃鸡蛋可避免高胆固醇血症？
早吃少晚补齐一样好？
洋快餐有营养？
彩色食品好看又好吃？
单吃蔬菜和水果可减肥？
蔬菜生吃营养好？
蔬菜与水果能互相代替？
纯果汁能代替水果？
糖尿病病人可多吃无糖食品？
吸骨髓或喝骨头汤能补钙？
营养素越多越好？
粗粮吃得越多越好？
多喝蒸馏水或纯净水对人体健康有好处？
儿童吃无铅皮蛋无害？
多吃奶片有利于健康？
吃冰淇淋能代替喝奶？

章节摘录

版权页： 转基因食品安全是如何管理的？
我国对转基因食品的安全管理主要从以下几方面进行。
一是形成了法规体系。
2001年，国务院颁布了《农业转基因生物安全管理条例》（以下简称《条例》，对在中国境内从事的农业转基因生物研究、试验、生产、加工、经营和进出口等活动进行全过程安全管理。
《条例》颁布实施后，农业部和国家质检总局先后制定了5个配套规章，发布了转基因生物标识目录，建立了研究、试验、生产、加工、经营、进口许可审批和标识管理制度。
二是建立了农业转基因生物安全管理部际联席会议制度。
根据《条例》的规定，国务院建立了由农业、科技、卫生、商务、环境保护、检验检疫等部门组成的部际联席会，负责研究、协调农业转基因生物安全管理工作中的重大问题。
农业部作为负责全国农业转基因生物安全监督管理的牵头部门和主管部门，成立了农业转基因生物安全管理办公室，负责全国农业转基因生物安全监管工作。
县级以上地方各级人民政府农业行政主管部门负责本行政区域内的农业转基因生物安全的监督管理工作。
县级以上各级人民政府有关主管部门依法负责相关监督管理工作。
三是组建了由多部门、多行业、多学科专家组成的国家农业转基因生物安全委员会。
农业部按照《条例》的规定，组建了国家农业转基因生物安全委员会，负责农业转基因生物的安全评价工作。

编辑推荐

《社区食品营养与安全》旨在加强对公众教育，消除其什么都不能吃的恐慌心理，倡导平衡膳食与健康生活方式，提高居民自我保健意识和能力，从而促进健康。
与此同时，食品安全也面临着严峻挑战。
食源性疾病仍然是危害公众健康的重要因素，食源性寄生虫病已成为许多农牧民因病致贫、因病返贫的重要原因，严重阻碍着当地经济发展的步伐；食品中各种有害物质的污染对健康的潜在威胁已经成为一个不容忽视的问题；食品新技术、新资源（如转基因食品）的应用给食品安全带来新的挑战。
随着公众的健康和食品安全意识不断提高，面对我国目前的营养与食品安全状况，以至于在许多人的脑海里不断涌现出这样的问题——我们究竟还能吃什么？

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