

<<生活中的化学>>

图书基本信息

书名：<<生活中的化学>>

13位ISBN编号：9787801596260

10位ISBN编号：7801596269

出版时间：2004-1

出版时间：中国建材工业出版社

作者：江元汝

页数：422

字数：261000

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>

## <<生活中的化学>>

### 内容概要

《生活中的化学》系列丛书，从人们日常生活的衣食住行入手，以高中化学知识为平台，以化学基础知识为经线，用人们广泛关注且实用的问题为纬线，阐述生活化学原理的实际应用与人们认识上的种种误区，本册《饮食与健康》主要讲述合理的饮食方法，包括食品风味与食品污染、搭配、鉴别等内容。

通过阅读本书，人们可以透过生活中的化学这个窗口，对化学在生活中以及在相关领域中的重要作用有一个正确的认识与了解，从而提高科学素养、正确选择各种食品、合理使用日用化学品、提高生活的质量。

本书不仅可以作为社会各界人士了解生活中化学的原理与应用的参考书，也可作为各高等院校非化学学生的辅修课教材。

## 书籍目录

第一章 营养与健康的化学 1.1 蛋白质——生命的基础 1.2 糖——人体的主要能源 1.3 脂类——人体的燃烧 1.4 维生素——人体新陈代谢的催化剂 1.5 无机盐——人体中不可缺少的物质 1.6 水——生活的源泉 1.7 纤维素——人体内的清道夫 1.8 各种营养之间的关系第二章 食品中的色香味化学 2.1 食品的色素化学 2.2 食品中的味感物质 2.3 食品中的香气物质 2.4 其他仪器添加剂第三章 茶与健康 3.1 茶的种类及其品质 3.2 茶的主要成分 3.3 茶叶的生理保健功能 3.4 饮茶的方式和习俗 3.5 不同茶类的适饮性第四章 酒的化学与健康 4.1 酒的分类及主要功能 4.2 酒的色香味 4.3 影响酒的风格的化学物质 4.4 酒中残留的有毒有害物质 4.5 烈性酒——蒸馏酒与白酒 4.6 低度酒 4.7 白兰地酒 4.8 乙醇(酒精)对人体健康的影响 4.9 醉酒与解酒 4.10 饮酒须知第五章 食物的搭配 5.1 营养素的协同作用与拮抗作用 5.2 食物的相宜与相克 5.3 提高健康水平的食物搭配及其效用 5.4 合理的营养——饮食平衡第六章 天然食物与药物 6.1 天然食物中的药物成分与健康 6.2 常见食物的抗疾病能力第七章 食物的污染与毒性 7.1 食品的安全性 7.2 食物中毒 .....第八章 食物的鉴别主要参考文献

## 章节摘录

第一章 营养与健康的化学 人们为了维持生命与健康,保证身体的正常生长发育以及从事各项活动的需要,必须每天从食物中摄取一定量的营养物质,这些能被人体消化吸收和利用的营养成分被称为营养素。

除氧以外,人体要健康成长,还需要蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素和水等六大营养素,又称六大生命要素,而其中蛋白质、脂肪、糖为人们的生命活动提供热能,又称热能营养素。

人体的组成非常复杂,如果把性质相近似的划归一类,就会发现组成人体的基本物质是蛋白质、糖类、脂肪、水和无机盐,而且各种物质组成有一定的比例。

一般讲,水约占人体的55%~67%,蛋白质15%-18%,脂肪类10%~15%,糖类1%~2%,无机盐3%~4%。

当然这些物质在新陈代谢过程中还能合成许多重要物质,其结构相当复杂。

人们从一日三餐中获得这六大营养素,它们能够满足机体从事劳动和生长发育所需的能量,提供细胞组织生长发育与修补所需的材料,维持正常的生理功能。

目前,已知人体必需物质约为50余种,但现在还没有任何一种食品能够按照人体所需的数量和适宜的配比提供营养素。

因此,为了满足需要,必须摄入多种多样的食品。

营养素分为必需营养素和非必需营养素。

必需营养素是指人体本身代谢不能产生,而且不能被其他物质所代替的,如无机盐、必需氨基酸、必需脂肪酸、维生素等;反之称为非必需营养素。

蛋白质的功能很重要,与生命关系极为密切,可以说,没有蛋白质就没有生命。

在人体内,除了水以外,干物质重量中约一半是蛋白质:成人肌肉组织干重的3/4是蛋白质,脑及神经干重的近一半为蛋白质,人体已知的1000多种酶是由蛋白质构成的,因此,可以说蛋白质是生命的基础,是人体最基本、最重要的物质,没有了它,整个人体大厦等于倒塌了钢筋骨架。

现代科学还证明,生命的产生、存在和消亡都与蛋白质有关,它是人类生命的健康之本。

糖类是人体的“快速能源”,是人生命活动和劳动做功所需能量的主要供给者。

脂肪则是体内的能源“仓库”,是糖类的后备物质。

其他类脂如胆固醇、磷脂等也有着重要的生理功能。

水和无机盐则可以维持体液的渗透压和体内酸碱平衡等生理功能,尤其是一些微量元素无机盐,近几年研究进展较快,甚至有人把某些微量元素称为“生命的火花”。

.....

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>