

<<烹饪营养学>>

图书基本信息

书名：<<烹饪营养学>>

13位ISBN编号：9787040124699

10位ISBN编号：7040124696

出版时间：2003-7

出版时间：高等教育出版社

作者：冯磊 主编

页数：212

字数：330000

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>

<<烹饪营养学>>

前言

本书是根据高职高专烹饪专业人才培养目标及基本要求编写的，是新世纪高职高专教改项目成果教材。

本书以“联系实际、深化概念、注意应用、培养创新”为特色，充分体现“以应用为目的，以必需、够用为度”的编写原则。

编写力求从现代营养学的角度阐述烹饪营养的基本理论、基本知识和基本技能，把现代营养学的理论应用于烹饪实践。

本书内容包括营养学基础、烹饪原料的营养价值、平衡膳食和营养状况评价、科学烹调、不同人群的营养、营养与疾病和饮食养生。

第五、六、七章着重介绍了不同人群的营养特点、营养与疾病以及通过合理营养、平衡膳食来促进健康，预防疾病的发生和发展。

为加强技能训练，本书特编写“实验”一章本书由浙江大学医学院营养学副教授冯磊博士主编，副主编为天津青年职业学院副教授诸杰和浙江医学高等专科学校副主任医师沈健。

由浙江大学医学院营养学教授张爱珍审稿。

参加本书编写的人员以章节为序：绪论、第一章、第三章和第八章由浙江大学医学院营养学冯磊博士编写；第二章由天津青年职业学院诸杰副教授和邓志新副教授编写；第四章由天津青年职业学院孟祥苓讲师编写；第五章和第六章由浙江医学高等专科学校沈健副主任医师编写；第七章由浙江大学医学院第一附属医院张国平主治中医师编写。

由于作者水平和经验所限，加之时间仓促，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正

<<烹饪营养学>>

内容概要

教育部新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目成果教材是教育部组织有关高职高专教育专业教学改革试点院校编写的。

本书是该项目成果教材之一，主要包括：营养学基础、烹饪原料的营养价值、平衡膳食和营养状况评价，科学烹调、不同生理条件人群的营养、营养及疾病、饮食养生及实习等。

本书可作为高等职业院校、高等专科学校、成人高等院校及本科院校职业教育的相关专业学生学习用书，也可供五年制高职院校、中等职业学校及其他相关人员使用。

<<烹饪营养学>>

书籍目录

绪论第一章 营养学基础 第一节 蛋白质 第二节 脂类 第三节 碳水化物 第四节 热能 第五节 矿物质 第六节 维生素第二章 烹饪原料的营养价值 第一节 烹饪原料营养价值的评定和意义 第二节 谷类原料的营养价值 第三节 豆类及豆制品的营养价值 第四节 蔬菜、水果的营养价值 第五节 畜禽肉及鱼类营养价值 第六节 乳类及乳制品的营养价值 第七节 蛋类原料的营养价值 第八节 常用调味品的营养价值第三章 平衡膳食和营养状况评价 第一节 平衡膳食 第二节 营养调查第四章 科学烹调 第一节 营养素在食品加工烹调中的变化 第二节 加工、烹调对各类食品的营养价值的影响 第三节 合理加工烹调第五章 不同生理条件人群的营养 第一节 孕妇的营养 第二节 乳母的营养 第三节 婴儿营养 第四节 幼儿营养 第五节 儿童、青少年营养 第六节 老年营养第六章 营养与疾病 第一节 营养与动脉粥样硬化 第二节 膳食、营养与糖尿病 第三节 肥胖 第四节 膳食营养与骨质疏松症 第五节 膳食、营养与肿瘤 第六节 营养与免疫第七章 饮食养生 第一节 饮食养生理论 第二节 食物疗法 第三节 药膳 第四节 药膳配药方法 第五节 “四因”施膳第八章 实习 实习一 食品样品的采集与制备 实习二 食物中总氮的测定 实习三 食物中脂肪的测定 实习四 食品中抗坏血酸测定 实习五 食物中核黄素的测定 实习六 膳食调查附表1 推荐每日膳食中营养素供给量表附表2 食物一般营养成分表附表3 中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔附表4 食物的脂肪酸及胆固醇含量附表5 各种活动的能量消耗率

章节摘录

插图：一、脂类的种类脂类是脂肪和类脂的总称。

食物中的脂肪都是中性甘油酯，习惯上把在常温下为液体的叫做油，其熔点低，主要是含不饱和脂肪酸的甘油酯；有些脂肪在常温下为固体，其熔点较高，主要是含饱和脂肪酸的甘油酯。

类脂主要有磷脂、糖脂、胆固醇和胆固醇酯等。

1.脂肪脂肪是由一个甘油分子和三个脂肪酸分子组成的酯（也叫甘油三酯）。

构成甘油三酯的脂肪酸的种类很多，目前已知存在于自然界的脂肪酸有40种。

人体内大部分脂肪存于脂肪组织中，在细胞内主要以油滴状的微粒存在于胞浆中。

食物中的脂肪酸可以分为两类：饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

不饱和脂肪酸在碳链上相邻的两个碳原子间含有不饱和的双键。

根据所含双键的多少可将不饱和脂肪酸分为单不饱和脂肪酸（只含有一个双键）和多不饱和脂肪酸（含有两个或两个以上双键）。

一般说来，动物（鸡和鱼除外）脂肪含饱和脂肪酸多，含不饱和脂肪酸少；植物脂肪含饱和脂肪酸少，含不饱和脂肪酸多。

不饱和脂肪酸易被氧化，可形成氧化物、过氧化物等。

这类过氧化物是有力的氧化剂，可以破坏油脂中的脂溶性维生素等物质。

某些多不饱和脂肪酸为人体生长发育与正常生理活动所必需，但不能为人体所合成，必须靠食物供给，称为必需脂肪酸。

必需脂肪酸具有促进生长发育和防止皮炎的双重作用。

传统上，必需脂肪酸是指亚油酸、花生四烯酸和亚麻酸。

虽然花生四烯酸具有与亚油酸某些相同的作用，但严格来说并不是必需脂肪酸，因为人体能将食物中的亚油酸转化为花生四烯酸。

目前已肯定的必需脂肪酸是亚油酸。

亚油酸主要来源于植物种子油，花生四烯酸来源于动物性脂肪，亚麻酸来源于大豆油。

2.磷脂除甘油三酯外，磷脂在体内是最大的脂类。

它具有多种形式，主要为甘油磷脂、卵磷脂、神经磷脂等。

这类脂质中有一个脂肪酸被一个磷酸盐基团取代。

甘油磷脂存在于各种组织、血浆中，并有少量储于脂肪组织。

它是细胞膜的构成物质，并与机体的脂肪运输有关。

卵磷脂又称为磷脂酰胆碱，存在于蛋黄和血浆中。

神经鞘磷脂存在于神经鞘。

3.胆固醇胆固醇是一种重要的甾醇化合物。

它存在于所有的动物中，是形成类固醇激素、胆盐、维生素D和细胞膜等必不可少的物质。

胆固醇可在体内合成，主要是在肝脏和小肠内合成，合成的数量取决于人体的需要量和食物中的含量。

。

<<烹饪营养学>>

编辑推荐

《烹饪营养学》是新世纪高职高专教改项目成果教材之一。

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>