

<<食品营养学>>

图书基本信息

书名：<<食品营养学>>

13位ISBN编号：9787122041296

10位ISBN编号：7122041298

出版时间：2009-3

出版时间：化学工业出版社

作者：李凤林，张忠，李凤玉 主编

页数：266

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>

<<食品营养学>>

前言

食物是人类生存与活动最基本的物质保证。

随着社会的发展，人们对食物的要求也在不断提高，已不仅仅满足于最初的饱腹、维持自身生存的基本条件，而是逐渐向疾病的防治、人体的健康以及通过食物良好的色香味形质来满足人们不同的嗜好和要求等方面发展。

所以，食品营养方面的科学知识、文化成为人们十分关注的问题。

食品营养学是营养学的一门分支学科，它以营养的生物学过程及其有关因素作为研究对象，一方面植根于生物学和医学的土壤中，具有很强的理论性；另一方面以改善人类的营养状况为目的，具有很强的社会实践性。

其重点是研究食品营养与人体健康、食品贮藏加工的关系，是我国高等院校食品科学及相关专业的必修课程。

本书是根据我国高等院校食品专业的教学特点，结合我国目前营养科学发展的实际情况进行编写的。在编写过程中，考虑到食品专业的营养学教材要区别于医学院校及综合大学的教材，所以本书在力求与食品专业相结合的同时，对基础营养知识作了扼要的论述，同时又增加了营养配餐的部分知识。

全书共分十二章，主要内容包括营养学基础知识、不同人群的营养需求、营养失调、各类食品的营养价值、强化食品与保健食品、社区营养与营养配餐等。

本书适合作为高等院校食品及相关专业的教材，亦可作为食品生产企业、食品科研机构有关人员的参考书。

<<食品营养学>>

内容概要

本书是根据我国高等院校食品专业的教学特点和需要，结合我国目前营养科学发展的实际情况进行编写的，参加编写的人员大多是目前我国高等院校本学科处于教学和科研第一线的教师和科研人员。在编写过程中，努力结合目前国内外的最新研究成果和进展，在保证科学性、先进性和实用性的基础上，尽可能地体现食品专业营养学教材的特点，注重本专业的针对性和适应性，同时触及本学科的前沿，反映当代的发展水平，力求做到编写内容丰富、条理清晰、突出特色。

本书在注重基本理论、技能的前提下，突出人群营养、食品营养、改善食品营养及营养配餐等方面的知识。

全书共分十二章，主要介绍了食物的消化和吸收；宏量营养素、微量营养素、能量及其他膳食成分的需求和吸收；不同人群的营养；营养失调；各类食品的营养价值；强化食品、保健食品的功效；以及社区营养、营养配餐等内容。

本书内容丰富，通俗易懂，可读性强。

适合作为各大院校、高等职业院校食品及相关专业的教材，亦可作为食品生产企业、食品科研机构有关人员的参考书。

<<食品营养学>>

书籍目录

绪论 一、营养学的概念和分类 二、营养学的形成和发展 三、食品营养学的研究任务、内容和方法 四、我国营养工作发展概况 五、食品营养学与食品科学、农业科学的关系 第一章 食物的消化和吸收 第一节 消化系统 一、消化系统的组成 二、消化系统的功能 第二节 食物的消化 一、碳水化合物的消化 二、脂类的消化 三、蛋白质的消化 四、维生素与矿物质的消化 第三节 食物的吸收 一、吸收的部位和机理 二、碳水化合物的吸收 三、脂类的吸收 四、氨基酸的吸收 五、维生素的吸收 六、水分的吸收 七、矿物质的吸收 第二章 宏量营养素 第一节 蛋白质 一、蛋白质代谢与氮平衡 二、蛋白质的组成与分类 三、蛋白质的生理功能 四、氨基酸和必需氨基酸 五、食物蛋白质的营养价值评价 六、蛋白质互补作用 七、蛋白质在食品加工中的变化 八、蛋白质的参考摄入量及食物来源 第二节 脂类 一、脂类的分类及代谢 二、脂类的生理功能 三、脂肪酸 四、磷脂和胆固醇 五、食物脂类的营养价值评价 六、脂肪在食品加工中的变化 七、脂肪的参考摄入量及食物来源 第三节 碳水化合物 一、碳水化合物的分类 二、碳水化合物的代谢 三、可利用碳水化合物的生理功能 四、碳水化合物在食品加工中的变化 五、碳水化合物的参考摄入量及食物来源 第三章 能量 第一节 概述 一、能量单位 二、能量来源与能量系数 三、营养素的等能值 第二节 人体的能量消耗 一、基础代谢 二、体力活动的能量消耗 三、食物热效应 第四章 微量营养素 第五章 其他膳食成分 第六章 不同人群的营养 第七章 营养失调 第八章 各类食品的营养价值 第九章 强化食品 第十章 保健食品 第十一章 社区营养 第十二章 营养配餐 附录 参考文献

章节摘录

第一章 食物的消化和吸收人体进行新陈代谢需要不断从外界摄取各种营养物质。

食物中的天然营养物（如碳水化合物、脂肪、蛋白质）一般都不能直接被人体利用，必须先要在消化道内分解，变成小分子物质（如葡萄糖、甘油、脂肪酸、氨基酸等），才能通过消化道黏膜的上皮细胞进入血液循环系统，供人体组织利用。

消化是指食物在消化道内被分解成小分子的过程，它包括两种方式：物理性消化，即通过消化道的运动，将食物磨碎，与消化液充分混合，并以适宜的速度将其由口腔向直肠方向推送；化学性消化，即通过消化液中消化酶的作用，将食物中的大分子物质（主要是蛋白质、脂肪和多糖）分解为可吸收的小分子物质。

这两种消化方式是相互配合、同时进行的。

吸收是指经过消化后的小分子物质以及维生素、无机盐、水透过消化道黏膜，进入血液和淋巴的过程。

消化和吸收是两个相辅相成、紧密联系的过程。

不能被消化和吸收的食物残渣，最终形成粪便排除体外。

第一节 消化系统一、消化系统的组成人体的消化系统是由长5~10m的消化道和消化腺组成，其功能是对食品进行消化和吸收，为机体新陈代谢提供物质和能量。

消化道是机体完成代谢的场所，是指由口腔至肛门粗细不等的弯曲管道，包括口腔、咽、食道、胃、小肠（又分十二指肠、空肠及回肠）和大肠（又分盲肠、结肠和直肠）等部分，见图1—1。

消化道既是食品通过的管道，又是食品消化、吸收的场所。

消化腺是分泌消化液的腺体，有小消化腺和大消化腺两种。

小消化腺（胃腺和肠腺）散在于消化道各部的管壁内，其分泌液直接进入消化道中。

大消化腺有三对唾液腺（腮腺、颌下腺、舌下腺）、肝和胰，存在于消化道之外，其分泌液经导管进入消化道。

二、消化系统的功能（一）口腔口腔为消化道的始端，具有咀嚼、尝味、吞咽和辅助发音的功能，是食物进入消化道的门户。

由上下唇、咽峡、左右颊、硬腭和软腭、口腔底构成近封闭式空间。

口腔内参与消化的器官有牙、舌、唾液腺。

<<食品营养学>>

编辑推荐

《食品营养学》由化学工业出版社出版。

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>