

<<饮食营养与安全>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与安全>>

13位ISBN编号：9787302311386

10位ISBN编号：7302311382

出版时间：2013-2

出版时间：靳国章 清华大学出版社 (2013-02出版)

作者：靳国章 编

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>

<<饮食营养与安全>>

内容概要

<<饮食营养与安全>>

书籍目录

第一章绪论 第一节饮食营养与人体健康的关系 一、饮食营养学的基本概念 二、饮食营养与人体健康的关系 三、中国居民膳食营养素参考摄入量 四、膳食结构与膳食指南 第二节餐饮企业食品安全管理的意义 一、饮食安全的基本概念 二、餐饮食品安全管理的意义 第三节饮食营养与安全的关系 一、饮食营养与安全研究的内容 二、饮食营养与安全的关系 三、评价食品质量的三要素 本章小结 主要概念 思考题 第二章饮食营养学的基础知识 第一节蛋白质 一、蛋白质的生理功能 二、蛋白质的组成与分类 三、氨基酸分类和氨基酸模式 四、食物蛋白质营养价值的评价 五、提高食物蛋白质营养价值的措施 六、蛋白质营养不良对人体健康的影响 七、蛋白质的摄入量与食物来源 第二节脂类 一、脂类的功能 二、食物中重要的脂类 三、食用脂肪营养价值的评价 四、膳食脂肪的摄入量和食物来源 第三节碳水化合物 一、碳水化合物的生理功能 二、食物中重要的碳水化合物 三、碳水化合物的摄入量与食物来源 第四节能量 一、能量单位和产能营养素的能量系数 二、人体的能量消耗 三、能量的摄入量与食物来源 第五节矿物质 一、矿物质的生理功能 二、食物中矿物质的生物有效性 三、重要的矿物质元素 第六节维生素 一、维生素概述 二、脂溶性维生素 三、水溶性维生素 第七节水 一、水在体内的分布 二、水的生理功能 三、人体内水的平衡 本章小结 主要概念 思考题 第三章饮食安全基础知识 第一节食品污染概述 一、食品污染分类 二、食品污染对人体健康的影响 第二节食品腐败变质及其控制 一、食品腐败变质的危害 二、食品腐败变质的原因 三、食品鲜度鉴定指标 四、食品保藏 五、食品的保质期与保存期 第三节化学性污染及其预防 一、农药残留 二、有害金属对食品的污染 三、添加剂对食品的污染 四、残留兽药和饲料添加剂 本章小结 主要概念 思考题 第四章烹饪原料的营养与安全 第一节食品营养价值的评价 一、食品中营养素的种类及含量 二、营养素质量 三、能量密度与营养质量指数 第二节动物性原料的营养与安全 一、畜禽肉类的营养与安全 二、蛋类食品的营养与安全 三、乳类的营养与安全 四、水产品的营养与安全 第三节植物性原料的营养与安全 一、谷类的营养与安全 二、豆类及其制品的营养与安全 三、蔬菜和水果类的营养与安全 四、食用菌和藻类的营养与安全 第四节其他食品原料的营养与安全 一、食用油脂的安全及管理 二、常见调味品的营养与安全 三、转基因食品及其安全性 四、无公害食品、绿色食品、有机食品 本章小结 主要概念 思考题 第五章平衡膳食与营养食谱设计 第一节平衡膳食 一、合理营养与平衡膳食的概念 二、平衡膳食的具体措施 第二节营养食谱设计 一、营养食谱设计的依据 二、营养食谱设计的原则 三、配菜时应注意的问题 四、营养食谱设计方法 本章小结 主要概念 思考题 应用题 实训题 第六章不同生理状况的人群的营养与膳食 第一节孕妇的营养与合理膳食 一、孕妇的生理特点 二、孕期营养不良对胎儿的影响 三、孕期的营养需要 四、孕妇的合理膳食 第二节乳母的营养与合理膳食 一、乳母营养对母体及乳汁的质和量的影响 二、乳母营养需要量 三、乳母的合理膳食 第三节婴幼儿的营养与合理膳食 一、婴儿的营养与合理膳食 二、幼儿的营养与合理膳食 第四节儿童和青少年的营养与合理膳食 一、学龄前儿童的营养与合理膳食 第七章与营养相关的慢性疾病的膳食 第八章合理烹饪 第九章食物中毒及其预防 第十章餐饮食品安全管理 附录

<<饮食营养与安全>>

章节摘录

版权页：插图：一、食品污染分类 污染物来源广泛、种类很多。

根据污染物的性质可分为以下三类。

（一）生物性污染 生物性污染是指微生物、寄生虫和昆虫等生物对食品的污染。

在食品储藏、加工、服务过程中的每一个环节，都有可能受到生物性污染。

生物性污染在餐饮企业最为多见，危害较大。

1.微生物污染 微生物并非生物系统分类学中的名词，而是指所有形体微小、单细胞或个体结构较为简单的多细胞，甚至没有细胞结构的低等生物的统称。

微生物数量多、分布广，由微生物造成的食品污染最多见，危害也最大。

主要有细菌及其毒素、霉菌及其毒素以及病毒。

细菌包括能引起食物中毒、人畜共患传染疾病等的致病菌，以及仅能引起食品腐败变质但可作为食品污染标志的非致病菌。

近年来，新的病原性微生物不断出现，一些过去基本得到控制的病原微生物重新抬头，人类与病原微生物的较量非但没有结束，反而进入了一个新的阶段。

1988年上海等地爆发的甲型肝炎，患者多达45万人，就是由于吃了带有甲肝病毒又没有煮熟烧透的毛蚶引起的；1994年哈佛大学在同一食堂，十天内300多位新生因食用感染了微球结构型病毒（SRSV）的食物，而发生中毒；1996年日本发生大规模肠道出血性大肠杆菌（EHEC）流行，导致9451人食物中毒，死亡12人；2001年欧洲爆发的口蹄疫等。

病原性微生物给人类造成了极大的威胁，人类不得不重新认识和发展与生态环境的关系，更加重视对环境的保护，不断改善卫生条件，改变不良习惯，不滥捕滥吃野生动物，只有与大自然和平共处，人类自身才能得到健康发展。

2.寄生虫及其虫卵 自然界中生物之间的关系复杂而多样，寄生关系是一种生物生活在另一种生物的体表或体内，使后者受到危害，受到危害的生物称为寄主或宿主，寄生的生物称为寄生物。

寄生物从宿主获得营养，生长繁殖而使宿主受到损害，甚至死亡。

动物性寄生物称为寄生虫。

吃牲畜肉可能感染人体的寄生虫有旋毛虫、猪囊虫、弓形体等。

吃蔬菜可能感染人体的寄生虫有蛔虫（虫卵感染）、人体鞭虫（虫卵感染）、东方毛圆线虫（幼虫感染）、十二指肠钩虫（幼虫感染），其中以蛔虫卵的感染较为多见。

吃鱼、虾等水产品可能感染的寄生虫有华支睾吸虫和肺吸虫等。

<<饮食营养与安全>>

编辑推荐

<<饮食营养与安全>>

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>