

<<化学与健康>>

图书基本信息

书名：<<化学与健康>>

13位ISBN编号：9787303120338

10位ISBN编号：7303120335

出版时间：2011-6

出版时间：北京师大

作者：潘鸿章 编

页数：228

字数：200000

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>

<<化学与健康>>

内容概要

为了提高广大公民的科学素养，高中化学新课程设置了《化学与生活》模块，其中有一个单元就是食物营养与健康，介绍人体需要的营养素，以及如何科学摄取食物中的营养，以保障身体健康。

潘鸿章等主编的这本《化学与健康》就是在《化学与生活》教材的基础上，进一步加深、拓宽相关知识，不仅比较详细地介绍了饮食的营养成分、如何做到合理膳食、均衡营养，还联系化学知识深入浅出地讲解科学道理。

本书可以作为中学生学习《化学与生活》的辅导读物及化学教师的教学参考书，也可以作为广大公民的生活指导读物。

<<化学与健康>>

书籍目录

第一单元 人体需要的营养素

课题一 生命能量的主要来源——糖类

- 一、认识糖类“家族”
- 二、淀粉是怎样提供能量的
- 三、糖类的生理功能
- 四、不能提供能量却有益健康的糖类——膳食纤维

课题二 重要的体内能源——脂肪

- 一、认识脂肪“家族”
- 二、什么是必需脂肪酸
- 三、脂肪是怎样消化吸收的
- 四、脂肪有哪些生理功能
- 五、怎样选择食用油
- 六、脂肪的需要量及食物来源
- 七、认识类脂“家族”

课题三 生命的基础——蛋白质

- 一、蛋白质对生命的重要意义
- 二、蛋白质是怎样消化吸收的
- 三、氨基酸的结构和分类
- 四、氨基酸是怎样合成蛋白质的
- 五、认识蛋白质“家族”
- 六、蛋白质有哪些生理功能
- 七、蛋白质的需求量及食物来源
- 八、具有特殊功能的蛋白质——酶

课题四 调节生理功能的营养素——维生素

- 一、认识维生素“家族”
- 二、眼睛的守护神——维生素A
- 三、人体吸收钙的好帮手——维生素D
- 四、延缓衰老的生力军——维生素E
- 五、促进凝血的因子——维生素K
- 六、抗脚气病的能手——维生素B1
- 七、皮肤的“护理师”——核黄素
- 八、提高人体免疫力的“多面手”——维生素C
- 九、其他水溶性维生素

课题五 人体中的化学元素——矿物质

- 一、矿物质在人体中的分布
- 二、人体中含量最多的常量元素——钙
- 三、生物合成与能量代谢的因子——磷
- 四、神奇的催化剂——镁
- 五、调节体液的离子——钾、钠和氯
- 六、血液中的“运输兵”——铁
- 七、酶的辅助因子——锌
- 八、预防甲状腺肿的能手——碘
- 九、矿物质在人体中的生理功能

课题六 生命之源——水

- 一、水在人体内的功能

<<化学与健康>>

二、人体内的水是怎样保持平衡的

三、养成科学的饮水习惯

第二单元 科学摄取食物中的营养

课题一 为什么要以谷类食物为主

一、谷类食物的营养价值

二、怎样科学食用大米

三、为什么提倡吃全麦面粉

四、营养丰富的粗粮——小米和玉米

五、延年益寿的食品——甘薯

六、谷类中的高蛋白食物——杂豆

课题二 不可缺少的动物性食物

一、肉类食物的营养价值及科学加工

二、水产食物的营养价值及科学加工

三、蛋类及其制品的营养价值

四、奶类及其制品的营养价值和食用方法

课题三 维生素和矿物质的重要来源——蔬菜和水果

一、蔬菜、水果的分类

二、蔬菜、水果的营养价值

三、怎样科学食用蔬菜

课题四 植物蛋白的主要来源——大豆和坚果

一、可与动物蛋白质媲美的大豆

二、健脑抗衰老的坚果类食物

课题五 平衡膳食与均衡营养

一、人体需要多少热能

二、人体每天需要多少供热营养素

三、均衡营养应维持哪些平衡

四、均衡营养必须合理饮食

第三单元 科学选择饮用水和饮料

课题一 哪些水可以饮用

一、自来水是怎样得到的

二、矿泉水有哪些保健作用

三、为什么不宜长期大量饮用纯净水

四、新开发的功能性饮用水

课题二 认识酒精饮料“大家族”

一、白酒是怎样酿造的

二、葡萄酒和香槟酒

三、为什么称啤酒为液体面包

四、中外驰名的几种名酒

五、为什么酒精能使人中毒

六、怎样检验司机是否酒后驾车

课题三 碳酸饮料和果蔬饮料

一、汽水

二、可乐

三、果蔬汁饮料

课题四 刺激性的兴奋饮料

一、认识历史悠久的“国饮”——茶

二、咖啡

<<化学与健康>>

三、可可

第四单元 食品的“美化”和安全

课题一 食物的色、香、味

- 一、食品的颜色是怎样形成的
- 二、食物的香味是什么
- 三、食物的酸甜苦辣咸是怎样形成的

课题二 食品的“美化”大师——食品添加剂

- 一、防止食品腐败抗氧化的添加剂
- 二、改善食品颜色、增甜助鲜的添加剂
- 三、使食品膨松、增稠、乳化、抗结的添加剂
- 四、强化食品的添加剂
- 五、改善加工工艺的添加剂

课题三 关注食品的安全性

- 一、食品污染的主要因素
- 二、食品为什么会腐败变质
- 三、肉、鱼、蛋、奶类食品腐败变质的特征
- 四、食品腐败变质的化学变化
- 五、严防食品中的天然毒物

第五单元 保健食品与药物

课题一 促进健康的保健食品

- 一、什么是保健食品
- 二、保健食品的分类
- 三、保健食品有哪些功能
- 四、改善骨质疏松的保健品——补钙剂
- 五、促进生长发育、改善记忆的补锌剂
- 六、改善缺铁性贫血的保健品——补铁剂
- 七、怎样科学服用保健食品

课题二 呵护人类健康的药物

- 一、天然药物
- 二、化学药物的发展和分类
- 三、解热镇痛药
- 四、抗菌消炎药
- 五、抗感冒药
- 六、肠胃病药物
- 七、心血管药物
- 八、抗生素
- 九、科学合理用药

主要参考文献

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>