

<<食品营养、安全与生活>>

图书基本信息

书名：<<食品营养、安全与生活>>

13位ISBN编号：9787309082456

10位ISBN编号：7309082451

出版时间：2012-4

出版时间：复旦大学出版社

作者：陈沁 张文举 张娟

页数：110

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、安全与生活>>

前言

俗话说“民以食为天，食以安为本”。

食物不仅提供了人体生长发育和维持健康的必备营养，而且健康美味的食物也给人以味觉、视觉上的享受。

但是您今天的食物是否营养、安全，搭配是否合理？

是否平衡？

对于那些正处于生长发育期的青少年儿童来说，“吃什么，吃多少，怎么吃”是个涉及是否能健康成长的关键问题。

尤其随着近年来与食品安全性有关的公共事件不时发生，如何使青少年朋友的饮食更加健康和安，日益成为家长和政府部门关注的焦点问题之一。

本书将食品的营养学和安全性有机地结合起来，运用通俗易懂的语言探讨了基本的营养学和食品安全知识，并强调了如何运用科学的观点观察认识这些问题。

第一篇以营养的生理基础和能量平衡原理为核心，叙述了人体所需的主要营养素的功能及其来源，并讨论了如何健康地吃一日三餐以及日常饮食中的一些注意和禁忌；强调了科学平衡的膳食对青少年健康的重要作用。

第二篇介绍了影响食品安全的一般性因素，强调了食品安全是一种相对安全性；并运用了科学的观点分析了一些近年来有较大社会影响的食品安全事件，使青少年儿童能逐渐学会用科学的态度对待食品安全问题。

本书由上海大学生命科学学院陈沁教授主编并统稿，第一篇由张娟博士编写，第二篇由张文举博士编写。

由于编者水平有限，缺点和错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者 2011年6月

<<食品营养、安全与生活>>

内容概要

《复旦光华青少年文库：食品营养、安全与生活》将食品营养和安全有机地结合起来，同时注重两者的平衡和联系，内容新颖翔实，将食品营养和安全教育的理念贯穿全文。

全书分为两大篇，第一篇主要阐述食物中营养素的种类、生理功能、来源、推荐摄入量、如何合理搭建饮食宝塔及一日三餐的吃法等内容，让青少年朋友知道健康饮食与生长发育的关系；第二篇主要介绍食品中可能存在的不安全因素，比如农药以及兽药的残留、生物污染、食品的加工和烹饪造成的毒性、食品添加剂、食物过敏等。

《复旦光华青少年文库：食品营养、安全与生活》提出了用科学的观点对待食品营养与安全问题的观念，适合青少年朋友阅读参考。

<<食品营养、安全与生活>>

书籍目录

第一篇 饮食营养 食物中的营养素 1营养素的种类 2营养素的生理功能 3营养素的供给量和食物来源 4青少年营养素的推荐摄入量 合理搭建饮食宝塔 1青少年食谱概述 2一日三餐的吃法 3四季饮食有差异 4补充生命之源 5走进平衡膳食宝塔 会吃的人不生病 1病是吃出来的 2食物是最好的医药 3与不良习惯说再见 吃出成长中的美丽 1喝出苗条和健康 2长出高个子 3吃出好性格 4减少青春痘 5杜绝少白头 6预防近视眼 7经期饮食 8皮肤与营养 攀登食物摩天大楼 1保健品的选择 2直视快餐 3饮料消费问题 4零食问题 第二篇 食品安全 漫谈食品的安全性 食品中有哪些不安全的因素？ 1动物食品中的有毒物质 2农药以及兽药的残留 3生物污染 4食品的加工和烹饪造成的毒性 5食品添加剂 6食物过敏不可小视 7转基因食品安全吗？ 8无公害食品、绿色食品和有机食品 9用科学的观点认识食品安全问题

章节摘录

版权页：插图：3) 维生素D：促进钙和磷的吸收与利用，强健骨骼和牙齿；帮助维生素A的吸收，有助于对结膜炎的治疗。

4) 维生素E：延缓细胞老化，保持青春容颜；供给体内氧气，增强耐久力；防止血液凝固；减轻疲劳；以利尿剂的作用来降低血压；防止流产；有助于减轻腿抽筋和手足僵硬症状。

5) 维生素K：促进血液凝固，帮助预防与治疗凝血酶原过低等引起的出血。

6) 维生素B1：促进成长；帮助消化，特别是碳水化合物的消化；改善精神状况；减轻晕机、晕船；维持神经组织、肌肉、心脏活动的正常。

7) 维生素B2：促进发育和细胞的再生；促使皮肤、指甲、毛发的正常生长；帮助消除口腔内的炎症；增进视力，减轻眼睛的疲劳；和其他的物质相互作用帮助碳水化合物、脂肪、蛋白质的代谢。

8) 维生素B3：促进消化系统的健康，减轻胃肠障碍；预防和缓解严重的偏头痛；促进血液循环，使血压下降；降低胆固醇和甘油三脂；防止口臭；减轻腹泻。

9) 维生素B5：有助于伤口愈合，防止疲劳，缓解多种抗生素的毒副作用。

10) 维生素B6：能适当地消化、吸收蛋白质和脂肪；防止各种神经、皮肤的疾病；缓解呕吐；促进核酸的合成，防止组织器官的老化；缓解夜间肌肉的痉挛、脚的抽筋、手的麻痹等各种手足神经炎的症状。

11) 维生素B12：促进红血球的形成和再生，预防贫血；促进儿童发育，增进食欲；增强体力；维持神经系统的正常功能；消除烦躁不安；能使碳水化合物、脂肪、蛋白质更适宜为身体所利用；促使记忆力集中。

12) 叶酸：增进皮肤的健康；在身体衰弱（健康状态不良）时，可增进食欲；防止口腔粘膜溃疡；预防贫血。

13) 生物素：防止白发，对谢顶症有预防治疗作用，缓解肌肉的疼痛，减轻湿疹、皮炎症状。

3 营养素的供给量和食物来源（1）蛋白质孩子正处于发育的关键阶段，每日都需要摄入足够的蛋白质来合成自身的组织。

如果所提供的蛋白质数量不充足、质量不高，那么势必会影响其大脑、智力、身高等的发育。

蛋白质产热占总热能的10%~15%。

含蛋白质数量丰富质量良好的食物有牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、豆类和粮谷类。

（2）脂肪成人脂肪能量占总能量的20%~30%，幼儿占30%~35%。

必需脂肪酸来源于植物油类，如大豆油、玉米油、芝麻油等油类，坚果类食品以及深海鱼类等。

<<食品营养、安全与生活>>

编辑推荐

《食品营养、安全与生活》运用通俗易懂的语言探讨了基本的营养学和食品安全知识，并强调了如何运用科学的观点观察认识这些问题。

《食品营养、安全与生活》提出了用科学的观点对待食品营养与安全问题的观念，适合青少年朋友阅读参考。

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>