

<<大学生饮食营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生饮食营养与健康>>

13位ISBN编号：9787501949786

10位ISBN编号：7501949786

出版时间：2005-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：于化泓

页数：147

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>

<<大学生饮食营养与健康>>

内容概要

《大学生饮食营养与健康》一书以通俗浅显的语言介绍了营养的基本知识，运用现代营养学、食品卫生学的基础理论与基本方法来研究食品营养价值、食品卫生与人体健康的关系以及加工过程中各种营养素生化变化情况。

以使大学生通过学习，掌握食品营养与卫生的基础知识，了解合理烹调与合理营养的重要性及提高营养水平的途径，懂得如何在加工过程中保护和提高营养，了解《食品卫生法》，并掌握保证食品卫生质量的基本要求与基本方法，掌握特殊人群、常见慢性病人等的膳食特点，合理制定食谱以维护健康。

该书说明了合理营养原则的科学道理，使人们能够融会贯通地利用这些知识，成为自己生活的主人。合理营养的原则以及方法是人们促进健康的一个重要工具，运用它可以充分调动大学生自我保健的积极性。

只要根据自己的条件，合理组合市场上具有的各类食物，就可以达到膳食平衡的目的。

好的营养并不意味着合理组合市场上具有的各类食物，就可以达到膳食平衡的目的。

好的营养并不意味着高消费、高投入，更不是非依靠保健食品不可。

编者以科学为基础，创新地提出以食物为基础的大学生饮食营养的膳食指南，并为实施大学生饮食营养设计了通俗易懂、便于掌握的平衡膳食方法。

《大学生饮食营养与健康》系统阐述了对大学生进行营养教育、引导其合理食物消费习惯的基础上，融入了合理营养的现代科学成就，它不仅是科学的、合理的、而且是可行的、易于操作的。

<<大学生饮食营养与健康>>

书籍目录

第一章 营养学基础知识	第一节 大学生营养保健研究内容	第二节 饮食营养研究进展
第三节 我国的食品卫生法规	第四节 食物的消化与吸收	第二章 大学生需要的营养素
第一节 糖类	第二节 脂类	第三节 蛋白质和氨基酸
第四节 维生素和矿物质	第五节 水和矿物质	第六节 各种营养素之间的关系
第七节 能量	第三章 各类食物的营养价值	第一节 植物性食物的营养价值
第二节 动物性食物的营养价值	第三节 食用油脂和调味品的营养价值	第四节 酒类和饮料的营养价值
第四章 食品卫生基础	第一节 微生物	第二节 食品腐败变质
第三节 食品污染	第四节 食物中毒及其预防	第五节 与饮食有关的传染病
第六节 食品安全	第七节 食具消毒	第五章 各类食物的卫生
第一节 植物性食物的卫生	第二节 动物性食物的卫生	第三节 食用油脂、调味品的卫生
第四节 食品添加剂	第六章 大学生膳食营养摄取情况的调查与营养健康教育	第一节 营养评价与营养调查
第二节 大学生营养健康教育的研究	第三节 饮食卫生	第七章 合理营养与平衡膳食
第一节 合理营养	第二节 膳食的编制	第三节 平衡膳食
第四节 大学生膳食特点	第五节 特殊学生人群的膳食特点	第八章 食疗
第一节 一般治疗膳食	第二节 食补	第三节 症候食疗
第四节 膳食营养与癌症预防	附录	附录1 中国食物与营养发展纲要(一年)
附录2 中华人民共和国食品卫生法	附录3 食物营养成分表	参考文献

<<大学生饮食营养与健康>>

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>