

<<食品营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与健康>>

13位ISBN编号：9787501950263

10位ISBN编号：7501950261

出版时间：2005-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陶宁萍

页数：230

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>

## <<食品营养与健康>>

### 内容概要

“食品营养与健康”是一门面向高校本科生开设的普及营养学基础知识的健康系列讲座课。结合世界各国的膳食指南、中国居民的平衡膳食宝塔和食谱编制等，介绍营养缺乏症、营养过剩导致的“现代社会文明病”，饮食宜忌、饮食与美容等现代营养学热门话题，力争对人们健康、文明、各级的生活方式有帮助。

本教材编写的主旨是普及营养学基础知识，力争做到浅显易懂，并能贴近生活实际。全书共分八章，首先将营养学基础知识合并为一章，并增加了大学生合理膳食的构成、食谱的编制、饮食宜忌、饮食与美容等内容，此外，对保健食品、强化食品和方便食品等也做了系统的介绍。本教材具有较强的科学性、趣味性、知识性和实用性，因此可作为高职食品专业学生的教材以及本科参考教材使用。

## &lt;&lt;食品营养与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 绪论 一、食品、营养和健康的概念 二、合理营养与健康的关系 三、文明健康的生活方式 第一章 营养学基础知识 第一节 能量 一、产能营养素和生理有效能量 二、决定人体能量消耗的因素 三、膳食能量推荐摄入量与食物来源 第二节 宏量营养素 一、蛋白质 二、脂类 三、碳水化合物 第三节 微量营养素 一、维生素 二、矿物质 第四节 其他膳食成分 一、膳食纤维 二、水 第二章 合理膳食的构成、食谱的编制与膳食指南 第一节 合理膳食的构成 一、膳食与膳食类型 二、合理膳食的构成 第二节 膳食营养素参考摄入量与膳食指南 一、食物结构模式 二、膳食营养素参考摄入量 三、膳食指南 四、食谱的编制 第三章 不同生理状况下人群的合理营养与科学烹调 第一节 婴幼儿的营养与膳食 一、婴幼儿的合理营养 二、婴幼儿喂养 第二节 儿童、青少年的营养与膳食 一、学龄前儿童的营养与膳食 二、学龄儿童、青少年的营养与膳食 第三节 大学生的营养与膳食 一、合理的饮食构成 二、存在的问题 三、良好的饮食习惯 四、特殊阶段的营养 五、学生食谱举例 第四节 孕妇的营养与膳食 一、孕妇营养与母婴健康的关系 二、孕妇的生理特点 三、孕妇的合理营养 四、孕妇的膳食 第五节 乳母的营养与膳食 一、乳母的合理营养 二、乳母的膳食 第六节 老年人的营养与膳食 一、人体衰老的变化 二、老年人的合理营养 三、老年人的膳食 第七节 科学烹调 一、科学烹调的重要性 二、食物烹调的方法 第四章 营养与疾病 第一节 营养失调 一、消化吸收不良 二、营养缺乏 三、营养过剩 第二节 营养与肿瘤 一、癌症的临床表现 二、食物中的致癌物质 三、营养与癌症 四、食物中的抑癌物 第三节 营养与心血管疾病 一、膳食脂肪的影响 二、膳食胆固醇的影响 三、饮食指导原则 第四节 营养与糖尿病 一、容易诱发糖尿病的因素 二、营养与糖尿病 第五章 保健(功能)食品 第一节 保僻(功能)食品概述 一、保健(功能)食品的由来 二、保健(功能)食品的特点 三、保健(功能)食品的功能与功能因子 四、保健(功能)食品的剂型和使用原料 五、保健(功能)食品的分类和标签 第二节 保健(功能)食品现状与展望 一、保健(功能)食品的现状 二、保健(功能)食品的管理体系 三、保健食品的发展趋势 四、保健(功能)食品将成为人类世纪的食品 第六章 强化食品和方便食品 第一节 强化食品 一、概念 二、分类 三、食品营养强化发展简况 四、食品营养强化的原则 五、营养强化剂概况 六、强化食品种类 第二节 方便食品 一、概念 二、制作快餐食品的意义和目的 三、方便食品的分类 四、方便食品应具备的基本条件 五、方便食品举例 六、方便食品新观念 第七章 饮食与美容 第一节 饮食与皮肤健康 一、不同皮肤的饮食调养 二、皮肤病的饮食防治 第二节 饮食与头发健康 一、营养素与头发健康 二、饮食与美发 第三节 饮食与明目、固齿 一、营养素与明目、固齿 二、防治黑眼圈的饮食疗法 三、防治脱眉的饮食疗法 四、防治龋齿的饮食疗法 第四节 饮食与形体 第八章 各类食品的营养价值与饮食宜忌 第一节 各类食品的营养价值 一、概念 二、各类食品的营养价值 三、各类食品的营养保健功能 第二节 饮食宜忌 一、饮食宜忌的由来 二、食物的性味与归经 三、饮食宜忌的内容 四、食物宜忌的现代营养学解释 五、食物宜忌实例 六、疾病患者饮食宜忌 主要参考文献

## <<食品营养与健康>>

### 编辑推荐

《食品营养与健康》具有较强的科学性、趣味性、知识性和实用性，因此可作为高职食品专业学生的教材以及本科参考教材使用。

<<食品营养与健康>>

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>