

<<饮食健康与食品文化>>

图书基本信息

书名：<<饮食健康与食品文化>>

13位ISBN编号：9787502546724

10位ISBN编号：7502546723

出版时间：2003-1

出版单位：化学工业

作者：王昕

页数：191

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>

## <<饮食健康与食品文化>>

### 内容概要

本书具有较强的科学性、趣味性、知识性和实用性，以通俗易懂的语言，介绍了营养素的功能和各类食品的营养特性，在此基础上，推存科学的饮食结构和方式，并针对特殊人群提出了饮食。还介绍了主要的饮食文化现象，使人们在“吃饱吃好”的同时，受到中华文化的熏陶，从中得到美的感受和良好的教益。

另外，在附录中给出了食物营养成分表等，便于广大消费者依不同的要求选择食物。

本书适于广大消费者阅读，可以达到调节饮食、增进健康、增长知识的目的；同是可作为大中专学校食品专业的教材，医生、病人辅助食疗的参考书；对研究、开发保健食品的高校和科研机构，开发、生产保健食品的生产厂家具有一定的参考价值和实用价值；亦可供餐饮业参考。

## 书籍目录

第1章 绪论1.1 食品的定义和功能1.2 食品科学研究的内容1.2.1 食品科学的研究领域1.2.2 中国食品工业中面临的问题和任务1.3 食品营养与健康的关系及我国居民的营养状况1.3.1 食品营养与健康的关系1.3.2 我国居民的营养状况1.4 食疗的概念和发展简史1.4.1 食疗的概念与作用1.4.2 食疗的发展史第2章 食品的营养素及其生理功能2.1 人体的化学组成与代谢2.1.1 人体的化学组成2.1.2 人体的物质代谢与物质平衡2.1.3 人体的能量代谢与能量平衡2.2 水2.2.1 水的功能2.2.2 水的来源及需要量2.3 碳水化合物2.3.1 碳水化合物的性质与分类2.3.2 碳水化合物的生理功能2.3.3 碳水化合物在食品加工中的作用及变化2.3.4 碳水化合物的推荐供给量及来源2.3.5 膳食纤维2.4 脂类与脂肪酸2.4.1 脂类的理化性质与分类2.4.2 脂类的生理功能2.4.3 必需脂肪酸2.4.4 类脂2.4.5 脂肪在食品加工中的变化2.4.6 脂肪的供给及食物来源2.5 蛋白质与氨基酸2.5.1 蛋白质的组成与分类2.5.2 蛋白质的功能2.5.3 蛋白质的代谢2.5.4 氨基酸2.5.5 蛋白质在食品加工中的变化2.5.6 蛋白质供给量及食物来源2.6 维生素2.6.1 维生素的特点及分类2.6.2 脂溶性维生素2.6.3 水溶性维生素2.6.4 维生素在食品加工中的变化2.7 矿物质2.7.1 食物的酸碱性2.7.2 食品中重要的矿物质元素2.7.3 无机盐在食品加工中的变化第3章 功能性食品及各类食品的营养特点3.1 功能性食品3.1.1 功能性食品的定义3.1.2 功能性食品的国内外研究现状3.1.3 功能性食品的选择3.1.4 开发功能性食品的高新技术3.2 功能性食品基料3.2.1 真菌多糖3.2.2 功能性甜味料(剂)3.2.3 活性肽与活性蛋白质3.2.4 乳酸菌及其发酵制品3.2.5 自由基清除剂3.2.6 其他功能性基料3.3 各类食品的营养特点3.3.1 谷薯类食品3.3.2 豆类及其制品3.3.3 动物性食品3.3.4 蔬菜和水果3.3.5 其他食品第4章 食品卫生与安全4.1 食品安全性与食品法典4.1.1 食品安全性的概念4.1.2 食品法典4.2 食品毒物的吸收与排泄4.3 食品中的外源性危害4.3.1 食品中的生物性污染4.3.2 食品的化学性污染4.3.3 食品中的诱变性污染4.3.4 转基因食品的生物安全性4.4 食品中的天然毒素4.4.1 动物类食品中的天然毒素4.4.2 植物类食品中的天然毒素4.5 保障食品安全性的方法4.5.1 预防微生物活动引起的食物中毒4.5.2 预防非微生物活动引起的中毒第5章 合理的膳食结构及特殊人群的膳食特点5.1 健康5.1.1 健康的要素5.1.2 营养失调5.2 平衡膳食5.2.1 平衡膳食的意义5.2.2 膳食指南5.2.3 平衡膳食宝塔5.3 抗衰老饮食5.3.1 衰老的特征5.3.2 衰老的学说5.3.3 老年人的营养需要及膳食指南5.3.4 天然抗衰老食品5.4 孕妇、乳母及婴儿的饮食5.4.1 孕妇的饮食5.4.2 乳母的饮食5.4.3 婴儿食品5.5 某些疾病病人的饮食5.5.1 肥胖者的饮食5.5.2 心血管病人的饮食5.5.3 糖尿病人的饮食5.5.4 肿瘤患者的饮食第6章 酒文化6.1 酒的起源6.2 酒与健康6.2.1 饮酒的利弊6.2.2 酒的代谢6.2.3 药酒6.2.4 酒的饮用6.3 酒的种类及特点6.3.1 酒的分类6.3.2 蒸馏酒6.3.3 发酵酒6.3.4 配制酒第7章 茶文化7.1 茶史7.1.1 茶的起源7.1.2 茶的发展7.1.3 茶的传播7.1.4 中国茶区7.2 茶的分类及鉴别7.2.1 茶的分类7.2.2 茶叶的鉴别7.3 茶与健康7.3.1 茶叶的营养成分7.3.2 茶的药用价值7.3.3 饮茶宜忌7.4 茶与文化7.4.1 茶与礼仪7.4.2 茶与宗教7.4.3 茶艺第8章 烹饪文化8.1 中国古代的饮食名著8.2 中国久负盛名的八大菜系8.3 其他特色菜品8.4 中华药膳8.4.1 食物的性味及归经8.4.2 饮食的治疗作用8.4.3 饮食的宜忌附录1 部分食物营养成分表(食物量100g)附录2 营养素的功能和缺乏症附录3 卫生部公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》(摘要)主要参考文献

<<饮食健康与食品文化>>

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>