

<<食物营养安全与国民健康>>

图书基本信息

书名：<<食物营养安全与国民健康>>

13位ISBN编号：9787516301319

10位ISBN编号：7516301310

出版时间：2013-5

出版时间：杜荷 军事医学科学出版社 (2013-05出版)

作者：杜荷 编

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>

<<食物营养安全与国民健康>>

内容概要

读了这本《食物营养安全与国民健康》之后，自己对食物与营养、安全与健康会有些新的认识和启发。

《食物营养安全与国民健康》从人体所需能量和营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水、膳食纤维）之间的关系，各类食物的营养价值（包括食品添加剂、转基因食品、新资源食品等）、特殊人群和特殊环境下的营养需求、食品安全的重要性、危害性及预防（包括环境污染、生物性、化学性、物理性、放射性污染等方面）都做了比较详细的讲解，同时还用较大篇幅介绍了如何选购安全食品，为广大消费者提供了一个比较科学的选购标准。

<<食物营养安全与国民健康>>

作者简介

杜荷，女，经济管理专业研究生毕业，副研究员。

现任中国食品工业协会副秘书长、兼任营养指导工作委员会常务副会长。

作者曾任中央直属企业集团公司党委副书记、总经济师等职务。

在20多年的军旅生活中，曾三次荣立个人三等功。

作者在西方经济学、市场经济理论、国际贸易、企业管理、食品营养安全与健康等方面有着比较深刻的研究和思考。

主要著作和获奖作品有：《关于建立规范有效企业法人治理结构的思考》、《浅析国有企业高管人员的激励与约束》、《如何认识经济学中的价值判断》、《汤谱》、《食品安全从源头抓起》、《食品原料的安全与控制》、《提高产业集聚力和竞争力，推进食品业总体发展水平》等。

作者注重调查研究，熟悉食品行业信息和市场发展趋势，开创性地在河南省漯河市创建了第一个“中国食品名城”，吉林省德惠市、山东省烟台市等地也相继创建了“中国食品名城”。

多年来中国食品名城建设工作得到全国食品行业的高度认可和国家部委的重点支持，在全国食品产业发展过程中起到了积极的示范推广作用。

作者还多次出访欧美等农产品加工和食品产业发达国家，与国内外同行业有较多的交流与合作。

<<食物营养安全与国民健康>>

书籍目录

第一章 人体需要的能量和营养素 第一节 能量 一、能量的单位与来源 二、能量的消耗与测定 三、能量的推荐摄入量 第二节 营养素 一、蛋白质 二、脂类 三、碳水化合物 四、维生素 五、矿物质 六、水 七、膳食纤维 第三节 各种营养素之间的关系 一、产热营养素之间的关系 二、维生素与产热营养素之间的关系 三、氨基酸之间的关系 四、维生素之间的关系 五、无机盐(矿物质)与微量元素间的关系 六、膳食纤维与其他营养素之间的关系 第二章 各类食物的营养价值 第一节 植物类食物的营养价值 一、谷类食物的营养价值 二、豆类及其制品的营养价值 三、蔬菜、水果的营养价值 四、食用菌类的营养价值 第二节 动物类食物的营养价值 一、畜、禽、鱼类的营养价值 二、奶及奶制品的营养价值 三、蛋类的营养价值 第三节 调味品及其他食物的营养价值 一、烹调油的营养价值 二、食盐的营养价值 三、酱油的营养价值 四、食醋的营养价值 五、酒的营养价值 六、茶叶的营养价值 七、食糖的营养价值 八、蜂蜜的营养价值 九、味精的营养价值 第四节 保健(功能)食品 一、保健食品的概念 二、保健食品的检验与评价 三、保健食品发展历史 第五节 营养强化食品 一、营养强化的概念 二、营养强化的发展历史 三、营养强化的分类 四、营养强化的基本原则 五、营养强化的主要技术问题 第六节 转基因食品 一、转基因食品的概念 二、转基因食品的发展前景 三、转基因食品的鉴定和标识 四、转基因食品的安全性 第七节 新资源食品 一、新资源食品的概念 二、新资源食品目录 三、新资源食品分类 第八节 食品添加剂 一、食品添加剂的概念 二、食品添加剂的分类 三、常用的食品添加剂 四、食品添加剂的作用和发展趋势 五、食品添加剂的安全性评价 第九节 解读《预包装食品营养标签通则》 一、制定目的 二、实施营养标签标准的意义 三、国际上食品营养标签管理情况 四、营养标签标准实施原则 五、营养标签标准与相关部门规章、规范性文件的衔接 六、营养标签标准与原《食品营养标签管理规范》的比较 七、哪些食品不强制使用营养标签 八、读懂营养成分表 第三章 食物营养与国民健康 第一节 特殊人群的营养需要 一、孕妇营养 二、乳母营养 三、婴幼儿营养 四、学龄前儿童营养 五、学龄儿童营养 六、青少年营养 七、老年人营养 八、运动员营养 第二节 特殊环境条件下的营养需要 一、高温 二、低温 三、高原 四、低照度 五、航空与航天 六、航海与潜水 第三节 营养与亚健康 一、亚健康的概念 二、亚健康的产生原因 三、亚健康的表现 四、亚健康的营养调理 第四节 营养与免疫 一、人体免疫系统 二、营养素与免疫 第五节 营养与疾病 一、营养缺乏病 二、营养与肥胖 三、营养与高血压 四、营养与动脉粥样硬化 五、营养与糖尿病 六、营养与恶性肿瘤 第六节 合理膳食 一、居民膳食指南 二、中国居民平衡膳食宝塔 三、营养食谱编制 四、加工烹调方法 五、营养素在烹调过程中的变化 第四章 食品安全的重要性 第一节 食品安全的基本概念 一、食品 二、食品安全 三、食品安全风险评估 四、预包装食品 五、食品添加剂 六、餐饮服务 七、食品相关产品 八、保质期 九、食源性疾病 十、食物中毒 十一、食品安全事故 第二节 食品安全的重要性 一、食品安全影响公众的身体健康和生命安全 二、食品安全影响企业的生存和发展 三、食品安全影响食品产业和社会经济的发展 四、食品安全影响食品出口和国际贸易 五、食品安全影响国家和政府的形象和政绩 六、食品安全影响社会稳定和国家安全 第五章 食品安全的危害因素及预防 第一节 环境污染及预防 一、环境污染与食品安全性的关系 二、各种环境污染对食品安全性的影响 第二节 食品的生物性危害及预防 一、食品的细菌污染及预防 二、食品细菌污染的预防 三、病毒对食品的污染及预防 四、寄生虫对食品的污 第三节 食品的化学性危害 一、食品的天然有害物质及预防 二、农业投入品对食品的污染及预防 三、环境有害物质对食品的污染及预防 四、食品加工中产生的有害物质 五、食品加工中添加了物质危害及预防 第四节 食品的物理性危害及预防 一、食品的物理性危害 二、对食品物理性危害的预防 第五节 食品的放射性危害及预防 一、天然放射性核素对人体的危害 二、人工放射性核素对人体的危害 三、对放射性物质的处理 第六章 食品的安全选购与食用

<<食物营养安全与国民健康>>

章节摘录

版权页：插图：为了便于更好地指导居民日常生活中的合理膳食，1968年瑞典颁布了世界上第一部膳食目标。

美国1977年也提出了膳食目标，1980年更改为膳食指南，以后每5年修订一次。

其他发达国家于70年代至80年代之间也纷纷提出了各自的膳食指南。

中国营养学会根据国内外营养科学研究进展，结合中国居民饮食习惯，提出了具有中国特色的膳食指南。

一、居民膳食指南 我国第一个膳食指南是1989年制订的，该指南在指导和教育广大居民进行平衡膳食、提高健康水平方面发挥了积极作用。

1997年中国膳食指南专家委员会针对90年代中国居民营养与健康状况，公布了新的膳食指南，具体内容如下：（一）食物多样、谷类为主 人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同。

除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。

平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

多种食物应包括以下五大类：第一类为谷类及薯类。

谷类包括米、面、杂粮等，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物。

包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品。

包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类。

包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素c和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物。

包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。

植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。

随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。

根据1992年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。

这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。

提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。

稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。

<<食物营养安全与国民健康>>

编辑推荐

《食物营养安全与国民健康》阐述了人体所需能量和营养素之间的关系，教您如何科学地选购安全食品。

<<食物营养安全与国民健康>>

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>