

<<中小学生食物营养与安全手册>>

图书基本信息

书名：<<中小学生食物营养与安全手册>>

13位ISBN编号：9787540321802

10位ISBN编号：7540321806

出版时间：2012-7

出版时间：崇文书局

作者：武汉大学公共卫生学院

页数：164

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>

<<中小学生食物营养与安全手册>>

内容概要

《中小学生食物营养与安全手册》充分考虑中小学生人群的特点，采用问答的形式介绍与他们健康成长密切相关的食物营养、健康饮食行为和食品安全中的热点问题。查阅方便，通俗易懂。让学生“吃得安全，吃出健康”。

<<中小学生食物营养与安全手册>>

书籍目录

营养篇1 人体需要哪些营养素2 营养素对人体有哪些作用3 蛋白质有哪些作用4 哪些食物含蛋白质较多5 脂肪是否是人体必需的6 脂肪酸与人类健康的关系是什么？我们应该怎样摄入脂肪酸7 DHA、EPA对人体有什么好处8 如何合理摄入胆固醇9 吃动物性油好还是植物性油好10 碳水化合物有什么作用11 什么是膳食纤维12 为什么需要膳食纤维13 怎样合理供给能量14 什么是脂溶性维生素和水溶性维生素15 什么是矿物质常吃食物的营养价值篇1 五谷包括哪些食物2 米和面哪种营养更好3 为什么说适当吃些粗杂粮4 如何做米饭能减少营养素的损失5 蔬菜有何营养价值6 为什么吃菜要首选绿叶菜7 胡萝卜营养好，你爱吃吗8 野菜比栽培蔬菜营养价值更高吗9 如何烹调蔬菜才能减少营养损失10 水果的营养特点11 喝果蔬汁能替代新鲜水果和蔬菜吗12 为什么水果不能代替蔬菜13 为什么吃维生素片不能够代替蔬菜14 豆类的营养优势15 神奇的藻类蔬菜16 为什么要多吃菇类蔬菜17 为什么坚果类营养好但不宜多吃18 畜禽肉类的营养特点19 儿童要适当吃些动物肝脏.....健康的饮食行为篇食品安全与食品卫生篇

章节摘录

1 人体需要哪些营养素 人体每天都要摄取不同的营养物质，这些营养物质承担着不同的作用。

概括而言，营养对人体的最基本作用是：供给热量和能量，使其能维持体温，满足生理活动和从事劳动的需要；构成身体组织，供给生长、发育及组织自我更新所需要的材料；保护器官机能，调节代谢反应，使身体各部分的工作能正常运行。

食物的营养功能是通过所含的营养成分来实现的，这些成分就叫做营养素。

人体所需的营养素一般分为6类：蛋白质、脂肪、碳水化合物（又叫糖类）、维生素、矿物质（包括微量元素）和膳食纤维。

其中碳水化合物、脂肪、蛋白质被称为“三大营养素”。

2 营养素对人体有哪些作用 (1) 蛋白质：人体需要蛋白质。

“生命是蛋白质的存在形式。

”没有蛋白质就没有生命，自然也就没有人类。

人体的皮肤、肌肉、内脏等各种器官，主要是由蛋白质构成的。

(2) 脂肪：脂肪的主要功能是供给人体热量，保护内脏、保持体温。

类脂质是细胞的必要成分，能节省蛋白质。

按总能量计，儿童脂肪供给量约占每日总能量的35%，成人以不超过25%为宜。

长期食用高能、高脂肪、高胆固醇和精制糖类食物是导致高血脂症甚至冠心病的主要原因。

某些癌症与摄入脂肪过多、摄入食物纤维过少也有一定关系。

(3) 碳水化合物：也就是糖类。

糖供给人体大量的热量，是人们身体的主要热能来源。

食物中的碳水化合物主要是淀粉和食糖，人体每日总热量的50%~70%主要是通过摄入糖来供给的。

中国人主要通过吃淀粉获得热量，它多藏在大米、白面和各种粮食中。

糖缺乏不好，食糖过多也不利。

人体必需的营养素众多，而现实生活中没有一种食品能够按照人体所需的数量和所适宜的配比提供营养素。

因此，为了满足营养的需要，必须摄取多种多样的食品，找出最有益并且可口的食品配比。

.....

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>