

<<饮食营养卫生的理论与应用>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养卫生的理论与应用>>

13位ISBN编号：9787549909698

10位ISBN编号：7549909695

出版时间：2012-7

出版时间：郑昌江 江苏教育出版社 (2012-07出版)

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>

## <<饮食营养卫生的理论与应用>>

### 内容概要

《饮食营养卫生的理论与应用》在编写中以“联系实际、深化概念、注重应用、培养创新”为原则，编写力求从现代营养学和卫生学的角度阐述饮食营养与卫生安全的基本理论、基本知识和基本技能，把现代营养学和卫生学的理论应用于餐饮业实践中。

教材内容包括营养学和卫生学两大部分，共分七个章，分别为营养学主要介绍营养学基础知识、各种原料的营养价值、合理营养、平衡膳食与营养食谱设计。

卫生学主要介绍食品卫生学基础知识、食源性疾病预防和饮食卫生与安全管理。

## <<饮食营养卫生的理论与应用>>

### 书籍目录

第一篇饮食营养 第一章认识营养与健康 第一节人类的生存与健康 第二节认识营养 第三节关于营养学  
第二章营养素的知识与应用 第一节蛋白质 第二节脂肪 第三节碳水化合物 第四节能量 第五节矿物质 第  
六节维生素 第三章烹饪原料营养价值与烹饪过程营养素变化 第一节食物营养价值的评价 第二节烹饪  
原料的营养知识及应用 第三节烹饪过程营养素变化 第四章平衡膳食 第一节平衡膳食 第二节营养食谱  
设计 第二篇饮食卫生 第五章食品安全的现代问题 第一节食品污染与食品安全 第二节生物性污染对食  
品安全性的影响 第三节化学性污染对食品安全性的影响 第四节食源性疾病预防 第六章烹饪加工  
工艺卫生 第一节烹饪初加工工艺卫生 第二节蒸煮工艺卫生 第三节煎炸工艺卫生 第四节烟熏烤制工  
艺卫生 第五节冷菜工艺卫生 第六节面点工艺卫生 第七章餐饮企业卫生管理 附录

## <<饮食营养卫生的理论与应用>>

### 章节摘录

版权页：插图：最新的研究显示，脂肪组织还有一定的内分泌作用，这是近年来对脂肪研究的最新亮点。

脂肪细胞在一定的条件下能分泌瘦素、白细胞介素 - 6、白细胞介素 - 8等物质，参与人体的代谢、免疫、生长发育等过程，脂肪这些功能的发现，是人体对脂肪功能认识的新起点。

虽然脂肪对人体有着必需的生理功能，但前提是其含量在正常的范围内。

如果含量过高，在体表的脂肪会让人感到体态雍肿，行动不便；而存在于器官组织内的脂肪含量过高，更会影响人体的细胞正常功能的发挥；血脂过高而导致的心血管疾病就最有说服力。

脂肪过多，会对全身的组织器官都产生影响。

前面我们已讨论过，体脂是人体能量贮备和来源的最重要部分，但它不是唯一的来源。

别忘了，糖也是人体能量的重要来源，虽然它的贮存量远远少于脂肪，但对于大脑和神经细胞来说，却只能利用糖作为能量；同时，如果我们从膳食中完全去掉能量的来源，无论是糖还是脂肪，这时人体就只能依靠体脂的分解产生能量了。

大量的体脂分解、代谢、产生能量，但却由于这个速度过快的分解，以至于人体来不及处理脂肪分解的中间产物，产生了堆积，导致的结果是代谢性酸中毒。

因此，我们一再告诫饮食控制减肥的人们，肥胖的根源是能量过剩，但减肥决不是将食物中的能量全部去除那么简单，否则对健康会造成很大的危害。

（2）体脂来源这个问题大家一定都能回答了，因为上面的内容已告诉我们，体脂的产生来源于能量的过剩，这个能量的过剩也许是因为膳食中脂肪过多，也许是碳水化合物过多，也许是蛋白质过多，或者三种营养素都过剩。

也就是说，不管哪种生热营养素，只要它们在膳食中总的供给量超出了能量消耗的需要，都会引起体脂的积累，产生肥胖。

（3）素食者的体脂社会上还有一种流行的说法，只要吃素食，就能保证健康。

其实这种说法很不正确。

其他的原因我们暂不讨论，就素食的人来讲，也是会产生肥胖或血脂过高的，因为素食中也含有脂肪，也含有碳水化合物，也含有蛋白质。

这些产生能量的物质，只要摄人过量，不管是来源于动物的，还是来源于植物的，产生的能量都是一样的，所以素食的人并不就意味着能保持苗条身材。

<<饮食营养卫生的理论与应用>>

编辑推荐

《饮食营养卫生的理论与应用》由江苏教育出版社出版。

<<饮食营养卫生的理论与应用>>

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>