

<<食品营养与卫生>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与卫生>>

13位ISBN编号：9787561228593

10位ISBN编号：7561228597

出版时间：2010-11

出版时间：杨玉红、林海、张永华 西北工业大学出版社 (2010-11出版)

作者：杨玉红 等著

页数：328

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>

<<食品营养与卫生>>

内容概要

《食品营养与卫生》结合餐旅行业食品卫生与安全工作的特点，重点介绍了食品营养和卫生的基础理论及其相关知识，强调实用性和可操作性，按任务驱动，以模块为单元编写。

全书共分七个模块，包括人体需要的营养素，食品原料的营养价值，餐饮行业中的营养学，平衡膳食与营养配餐，食品污染与预防，常见食品原料的安全卫生，食品卫生管理和安全控制。

书中还对饮食宜忌、饮食与疾病、减肥等现代营养学热门话题进行了介绍。

书后附有《中华人民共和国食品安全法》。

每一模块设置了若干任务，每个任务设有任务引入、任务分析、相关知识、任务实施等栏目。

《食品营养与卫生》可作为高职高专院校餐旅、食品、烹饪及相关专业教材，也可作为五年制高职、成人教育类教材，还可供从事食品和酒店管理工作人员参考。

<<食品营养与卫生>>

书籍目录

绪论考核与练习模块一 人体需要的营养素任务一 分析蛋白质的营养功能任务二 分析脂类的营养功能任务三 分析糖类的营养功能任务四 分析人体所需热能任务五 分析矿物质和水的营养功能任务六 分析维生素的营养功能任务七 分析不同营养物质的消化吸收考核与练习模块二 食品原料的营养价值任务一 分析评定食品原料的分类任务二 分析肉类原料的营养价值任务三 分析蛋类原料的营养价值任务四 分析乳类及乳制品的营养价值任务五 分析谷类原料的营养价值任务六 分析豆类及豆制品的营养价值任务七 分析蔬菜、水果的营养价值任务八 分析食用油脂的营养价值任务九 分析酒类、调味品的营养价值考核与练习模块三 餐饮行业中的营养学任务一 分析烹饪加工对原料营养价值的影响任务二 分析食品原料选择与搭配的原则任务三 选择合理的烹饪方法考核与练习模块四 平衡膳食与营养配餐任务一 分析膳食结构与人体健康任务二 分析如何平衡膳食任务三 进行营养配餐与编制食谱任务四 分析特殊人群的平衡膳食任务五 分析强化食品、保健食品的制作任务六 分析其他国家和地区代表性膳食结构与特点考核与练习模块五 食品污染与预防任务一 分析食品污染的因素任务二 分析食源性疾病的成因及预防考核与练习模块六 常见食品原料的安全卫生任务一 分析植物性食品原料的安全卫生任务二 分析动物性食品的安全卫生任务三 分析调味品、食用油脂等食品安全卫生问题考核与练习模块七 食品卫生管理和安全控制任务一 熟悉食品卫生管理和食品卫生法律体系任务二 分析餐饮卫生管理和卫生监督任务三 熟悉现代食品卫生管理方法和安全控制体系考核与练习附录附录 中华人民共和国食品安全法参考文献

章节摘录

版权页：1.水鱼类中含有较多的水分，为70%—80%，水的含量往往同脂肪的含量互为增减，两者之和约为80%。

以结合水为主，游离水较少，但蛋白质的分解可导致结合水量的降低。

2.蛋白质鱼类中蛋白质质量分数一般为15%~20%，分布于肌浆和肌基质中，肌浆主要含肌凝蛋白、肌溶蛋白、可溶性肌纤维蛋白、肌结合蛋白和球蛋白；肌基质主要包括结缔组织和软骨组织，含有胶原蛋白和黏蛋白，加水煮沸后冷却可形成凝胶态。

鱼类肌肉中含有较多的水分，肌纤维细短，间质蛋白少，组织软而细嫩，易被机体内蛋白酶分解而吸收，比畜、禽肉更易消化。

鱼肉中蛋白质的氨基酸组成与畜禽肉相似，赖氨酸和亮氨酸含量较高，但色氨酸含量偏低。

有些青皮红肉鱼如金枪鱼、沙丁鱼和秋刀鱼等，含有较多的组氨酸，鱼死后在不新鲜或腐败变质的情况下易形成组胺而引起人体组胺中毒，这是一种类过敏性食物中毒，对体弱、过敏体质和患有慢性病者则应更为注意。

3.脂肪鱼类中的脂肪含量较低，其质量分数一般为1%~3%，呈不均匀分布，主要存在于皮下和脏器周围，肌肉组织中很少。

但不同种类中脂肪质量分数有较大差异，如鳕鱼中脂肪的质量分数在1%以下，而河鳗中脂肪的质量分数可高达10.80%。

鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成，一般占60%以上，熔点低，常温下为液态，易被消化吸收，消化吸收率为95%左右。

但是不饱和脂肪酸中油酸最多，易被氧化而具有恶臭，甚至有毒。

鱼类，尤其是海洋鱼类，含有丰富的DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸），是大脑营养必不可少的多不饱和脂肪酸，又称之为“脑黄金”，还具有降血脂、防止血栓形成及防治动脉粥样硬化的作用，并有防癌抗癌的功效。

但鱼肉脂肪中的必需脂肪酸的含量低。

鱼类的胆固醇含量一般约为100mg/100g，但在鱼籽中的含量较高，在虾和蟹黄中的含量也很高。

4.矿物质鱼类矿物质的质量分数为1%~2%，高于畜禽肉类，含有丰富的磷，此外，钙、钠、氯、钾、镁等的含量也较多。

鱼类是人体钙的良好来源，主要是以磷酸钙的形式存在，易被人体消化吸收。

在海产品中还含有丰富的碘、铜，是碘的主要来源。

5.维生素鱼油和鱼肝油是维生素A和维生素D的重要来源，也是维生素E的一般来源。

鱼类中维生素B₁₂、烟酸等的含量也很高，而维生素C的含量则很低。

一些生鱼中含有硫胺素酶，会使鱼中的维生素B₁₂被破坏，可通过加热来破坏硫胺素酶的活性。

（二）两栖爬行类及低等动物类原料肉的营养价值1.虾蟹的营养价值虾蟹的蛋白质质量分数为15%-20%与鱼肉相比，缬氨酸、赖氨酸质量分数相对较低。

脂肪为1%~50%，虾蟹钙、铁的质量分数较丰富，尤其是虾皮中钙的质量分数特别高，可达体重的2%。

<<食品营养与卫生>>

编辑推荐

《食品营养与卫生》：基于工作过程构建课程体系体验任务驱动式全新教学模式体现以就业为导向的应用型人才培养模式要求

<<食品营养与卫生>>

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>