第一图书网, tushu007.com

<<食养与食疗教程>>

图书基本信息

书名：<<食养与食疗教程>>

13位ISBN编号：9787561455579

10位ISBN编号：7561455577

出版时间：2011-11

出版时间：四川大学出版社

作者：贾冬英，姚开　编著

页数：284

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

内容概要

贾冬英、姚开特编写的《食养与食疗教程》主要内容有各种营养素的生理功能及其食物来源、能量与能量平衡、特殊生理状况人群的营养与膳食、合理营养与平衡膳食、食物的性味与归经、日常食物与药食两用食物的营养特点与食疗作用等。
本书旨在普及食物营养、食物养生与食疗等基础知识，提高人们的自我保健意识和能力。

本书内容丰富，科学实用，通俗易懂，既可作为食品及其相关专业或高等院校素质教育公共课的教材或参考用书，也可为食品科技工作者、食品生产经营者、餐饮从业人员、医务工作者等提供参考，还可作为家庭生活的指南。

第一图书网, tushu007.com

<<食养与食疗教程>>

书籍目录

第1章 营养学基础
1.1 碳水化合物
1.1.1 碳水化合物的分类
1.1.2 碳水化合物的生理功能
1.1.3 膳食纤维及其生理功能
1.1.4 碳水化合物的推荐摄入量与食物来源
1.2 脂类
1.2.1 脂类与脂肪酸的分类
1.2.2 脂类的生理功能
1.2.3 脂类的推荐摄入量与食物来源
1.3 蛋白质
1.3.1 必需氨基酸与限制氨基酸
1.3.2 蛋白质的分类与互补作用
1.3.3 蛋白质的生理功能
1.3.4 蛋白质的推荐摄入量与食物来源
1.4 维生素
1.4.1 维生素的概述
1.4.2 维生素A
1.4.3 维生素D
1.4.4 维生素E
1.4.5 维生素C
1.4.5 维生素B1
1.4.6 维生素B2
1.4.7 尼克酸
1.4.8 维生素B6
1.4.9 叶酸
1.4.10 维生素B12
1.5 矿物质
1.5.1 概述
1.5.2 食品的成酸性与成碱性作用
1.5.3 钙
1.5.4 镁
1.5.5 钠
1.5.6 钾
1.5.7 铁
1.5.8 锌
1.5.9 碘
1.5.10 硒
1.5.11 铜
1.5.12 氟
1.5.13 铬
1.5.14 锰
1.5.15 钴
1.6 能量与能量平衡
1.6.1 能量与能量单位

1.6.2 食物能值与生理能值
1.6.3 影响人体能量需要的因素
1.6.4 能量的摄入量
1.6.5 能量的食物来源
1.7 特殊生理状况人群的营养与膳食
1.7.1 孕妇的营养与膳食
1.7.2 乳母的营养与膳食
1.7.3 婴幼儿的营养与喂养
1.7.4 儿童的营养与膳食
1.7.5 青少年的营养与膳食
1.7.6 老年人的营养与膳食
1.8 合理营养与膳食指南
1.8.1 合理营养
1.8.2 平衡膳食
1.8.3 合理烹调
1.8.4 膳食制度
1.8.5 饮食习惯
1.8.6 荤食与素食
1.8.7 中国居民膳食指南与平衡膳食宝塔
第2章 食疗基础
2.1 阴阳学说与五行学说
2.1.1 阴阳学说
2.1.2 五行学说
2.2 中医对正常人体的认识
2.2.1 脏腑
2.2.2 精、神、气、血、津液
2.2.3 体质
2.3 中医常见虚证
2.3.1 气虚证
2.3.2 血虚证
2.3.3 阴虚证
2.3.4 阳虚证
2.4 中医常见实证
2.4.1 气滞证
2.4.2 血瘀证
2.4.3 湿阻证
2.4.4 痰证
2.4.5 食滞证
2.5 中医常见热证
2.5.1 袁热证
2.5.2 里热证
2.6 中医常见寒证
2.6.1 表寒证
2.6.2 里寒证
2.7 食物的性能
2.7.1 四气
2.7.2 五味

2.7.3 归经
2.7.4 升降浮沉
2.8 食疗的原理及应用
第3章 常见食物的营养与食疗
3.1 概述
3.1.1 食物的营养价值
3.1.2 保健食品
3.2 谷类食品的营养与食疗
3.2.1 谷类的营养特点
3.2.2 谷类的营养与食疗
3.3 豆类、坚果及种子的营养与食疗
3.3.1 豆类、坚果及种子的营养特点
3.3.2 豆类及其制品的营养与食疗
3.3.3 坚果及种子的营养与食疗
3.4 蔬菜与水果的营养与食疗
3.4.1 蔬菜与水果的分类
3.4.2 蔬菜与水果的营养特点
3.4.3 常见蔬菜的营养与食疗
3.4.4 常见水果的营养与食疗
3.5 肉类食品的营养与食疗
3.5.1 肉类食品的营养特点
3.5.2 肉类食品的营养与食疗
3.6 水产动物类食品的营养与食疗
3.6.1 水产动物的营养特点
3.6.2 水产动物的营养与食疗
3.7 蛋类食品的营养与食疗
3.7.1 蛋类食品的营养特点
3.7.2 蛋类食品的营养与食疗
3.8 乳类食品的营养与食疗
3.8.1 乳类食品的营养特点
3.8.2 乳类食品的营养与食疗
3.9 食用菌及藻类食品的营养与食疗
3.9.1 食用菌及藻类食品的营养特点
3.9.2 食用菌及藻类食品的营养与食疗
3.10 调味品及其它食品的营养与食疗
3.10.1 调味品的营养与食疗
3.10.2 酒的营养与食疗
3.10.3 茶的营养与食疗
第4章 药食两用食物的营养与食疗
4.1 概述
4.2 药食两用食物的营养特点
4.2.1 花类药食两用食物的营养特点
4.2.2 果实类药食两用食物的营养特点
4.2.3 种子类药食两用食物的营养特点
4.2.4 根茎类药食两用食物的营养特点
4.2.5 全草类药食两用食物的营养特点
4.2.6 叶类药食两用食物的营养特点

4.2.7 皮类药食两用食物的营养特点
4.2.8 菌藻类药食两用食物的营养特点
4.2.9 动物类和其它类药食两用食物的营养特点
4.3 补虚药食两用食物的食疗
4.3.1 补气药食两用食物的食疗
4.3.2 补血药食两用食物的食疗
4.3.3 补阴药食两用食物的食疗
4.3.4 补阳药食两用食物的食疗
4.4 化湿药食两用食物的食疗
4.4.1 芳香化湿药食两用食物的食疗
4.4.2 淡渗利湿药食两用食物的食疗
4.4.3 清热利湿药食两用食物的食疗
4.5 化痰止咳平喘药食两用食物的食疗
4.5.1 止咳平喘药食两用食物的食疗
4.5.2 清热化痰药食两用食物的食疗
4.5.3 温化寒痰药食两用食物的食疗
4.6 活血化瘀药食两用食物的食疗
4.7 解表药食两用食物的食疗
4.7.1 辛温解表的药食两用食物的食疗
4.7.2 辛凉解表药食两用食物的食疗
4.8 理气药食两用食物的食疗
4.9 平肝熄风药食两用食物的食疗
4.10 清热药食两用食物的食疗
4.10.1 清热解毒药食两用食物的食疗
4.10.2 清热泻火药食两用食物的食疗
4.10.3 清热明目药食两用食物的食疗
4.11 驱虫药食两用食物的食疗
4.12 祛风湿药食两用食物的食疗
4.13 润肠通便药食两用食物的食疗
4.14 收敛固涩药食两用食物的食疗
4.15 温里药食两用食物的食疗
4.16 消食药食两用食物的食疗
4.17 养心安神药食两用食物的食疗
4.18 止血药食两用食物的食疗
4.19 其它药食两用食物的食疗
参考文献

第一图书网, tushu007.com

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