

<<食物营养与配餐>>

图书基本信息

书名：<<食物营养与配餐>>

13位ISBN编号：9787565500183

10位ISBN编号：7565500186

出版时间：2010-7

出版时间：中国农业大学

作者：范志红 编

页数：344

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>

## <<食物营养与配餐>>

### 前言

随着我国生活水平的提高和饮食的极大丰富，以及与营养有关的各种慢性疾病的流行，学习营养与健康方面课程的人日益增加，对营养学相关教材的需求也在日益增加。

目前图书市场上的营养学方面教材主要面向预防医学相关专业和食品科学相关专业，系统性和科学性强，但是对读者的学科基础要求较高，对营养配餐和食物选择等实用性的内容介绍较少，从事应用性营养工作的读者难以直接将教材内容应用到工作和生活当中。

还有大批营养师班学员和营养知识爱好者希望系统学习营养知识，却很难找到合适的教材。

本书的出现，恰好满足了大批读者对应用性的需求。

在坚持科学性和系统性的前提下，本书具有非常鲜明的特色，即信息量大、可读性强、讲解细致、便于应用。

为了加强对生活实践的指导性，书中对很多重要概念给出了容易理解的科学阐述，提供了大量翔实的数据，而且以小专栏形式对人们日常饮食中大量常见的困惑问题和热点问题进行了重点分析。

为了便于读者学习，除去每章前后的预备问题和思考问题之外，在与相关学科、章节有关系的地方，都给出了知识点复习的提示；每一章节后面都给出了参考书籍和链接，便于有兴趣的读者进一步了解相关的知识。

为了体现能力建设的理念和参与性学习的理念，每章之后都设计了相关的课程活动，使所学内容能够马上与现实生活结合起来，既可加深对知识的理解，又能加强应用知识分析和解决问题的能力。

书中涵盖了传统营养学教材中的内容，包括各类营养素的基本知识、各类食物的营养价值、膳食营养素的供给标准、膳食结构、各类人群的营养需求等。

在知识的深度和范围方面，无论是食品、营养和保健相关学科的学生，还是公共营养师、营养配餐师和基层医学工作者，以及广大的营养保健爱好者们，都会发现本书符合自己的需求。

## <<食物营养与配餐>>

### 内容概要

随着我国生活水平的提高和饮食的极大丰富，以及与营养有关的各种慢性疾病的流行，学习营养与健康方面课程的人日益增加，对营养学相关教材的需求也在日益增加。

目前图书市场上的营养学方面教材主要面向预防医学相关专业和食品科学相关专业，系统性和科学性强，但是对读者的学科基础要求较高，对营养配餐和食物选择等实用性的内容介绍较少，从事应用性营养工作的读者难以直接将教材内容应用到工作和生活当中。

还有大批营养师班学员和营养知识爱好者希望系统学习营养知识，却很难找到合适的教材。

## <<食物营养与配餐>>

### 作者简介

范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。  
中国食品科技协会营养支持委员会理事，中国酒店协会美食营养顾问，中国烹饪协会美食营养委员会专家委员，中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。  
江苏城市频道“万家灯火”主讲人、卫生部健康教育巡讲专家。

## &lt;&lt;食物营养与配餐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 营养素的基本知识第1章 碳水化合物1.1 可消化碳水化合物的家族1.2 其他复杂碳水化合物：膳食纤维1.3 可消化碳水化合物在人体中的作用1.4 碳水化合物食物与血糖稳定1.5 有关碳水化合物的膳食推荐本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第2章 脂类2.1 脂类是什么：脂肪、磷脂和胆固醇2.2 脂类是怎么被消化吸收的2.3 血液中的脂肪运输和脂蛋白2.4 脂类在人体中的作用2.5 脂肪缺乏和过剩2.6 脂类与健康2.7 有关脂类的膳食推荐本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第3章 蛋白质和氨基酸3.1 蛋白质和氨基酸3.2 蛋白质在人体中的作用3.3 食物中的蛋白质3.4 蛋白质与健康本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第4章 能量平衡和体重管理4.1 人体的能量平衡和体重控制4.2 体重和体成分4.3 体重、体脂肪与健康4.4 进食行为的调控4.5 进食紊乱与体重控制本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第5章 维生素5.1 B族维生素5.2 维生素C5.3 维生素A和胡萝卜素5.4 维生素D5.5 维生素E5.6 维生素K本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第6章 水和矿物质6.1 水和体液6.2 常量元素6.3 微量元素本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第二部分 食物的营养价值第7章 食物营养价值的概念7.1 食物营养价值的相对性7.2 食物的营养素密度7.3 营养素的生物利用率7.4 食物在膳食中的营养贡献7.5 食物中的抗营养因素7.6 食物中的不耐受成分、过敏成分和有害成分7.7 食物的酸碱元素平衡特性本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第8章 谷类和薯类食品的营养价值8.1 谷粒的构造8.2 谷类种子的营养价值总述8.3 不同谷类种子的营养价值8.4 谷类加工品的营养价值8.5 薯类食品的营养价值本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第9章 豆类及含油种子类的营养价值9.1 大豆的营养特点9.2 淀粉豆类的营养价值9.3 豆类中的抗营养因素9.4 大豆制品的营养价值9.5 含油种子类的营养价值本章内容总结本章课程活动本章思考问题本节参考阅读第10章 蔬菜和水果的营养价值10.1 蔬菜中的营养成分10.2 蔬菜储藏加工产品的营养价值10.3 水果的营养价值10.4 水果加工品的营养价值本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第11章 肉类和水产类的营养价值11.1 畜肉类的营养价值11.2 禽肉的营养价值11.3 肉类加工品的营养价值11.4 水产品的营养价值本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第12章 乳类和蛋类的营养价值12.1 牛乳的营养价值12.2 乳制品的营养价值12.3 蛋类的营养价值12.4 蛋类加工品的营养价值本章内容总结本章课程活动本章思考问题本章参考阅读第13章 调味品的营养价值13.1 发酵调味品13.2 盐

## &lt;&lt;食物营养与配餐&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：淀粉几乎是食物中唯一一种能够被人体消化的复杂碳水化合物，除了淀粉之外，动物体中还有一种能够被人利用的碳水化合物，就是糖原，它和淀粉一样，也是由葡萄糖组成的。

但是，糖原主要存在于活的动物体和人体当中，食品中的糖原含量微乎其微，故在讨论食品营养价值时无需考虑糖原。

其他大分子碳水化合物都不能在小肠中被人体吸收，它们被归类为膳食纤维。

纤维基本上也属于多糖，常常被称为非淀粉多糖，因为它们的分子组成和连接方式和淀粉不一样，人体无法把它们变成单糖而吸收。

所以大部分纤维会穿肠而过，不产生能量；其中小部分在大肠中被微生物发酵，产生短链脂肪酸之后，又被人体利用，可以产生少量能量。

能在大肠发酵的膳食纤维称为可发酵纤维。

食物中主要的膳食纤维包括纤维素、半纤维素、果胶、植物胶、木质素、角质等。

其中木质素和角质不是真正的碳水化合物，它们存在于植物的木质化和角质化部分，也能起到膳食纤维的作用。

纤维素和半纤维素是所有植物细胞壁的主要成分，粗粮、豆类、蔬菜、水果、薯类都是纤维素和半纤维素的好来源。

精制后的精白米和精白面粉，以及用它们做成的食品中，纤维素和半纤维素含量很低。

果胶也是植物细胞壁的成分，但它在水果和某些蔬菜中含量较高，粮食和豆类中含量低。

果胶是很好的天然增稠剂、稳定剂和凝胶剂，所以作为食品添加剂常常加入到饮料、乳制品、糖果、果酱、沙拉酱等各种加工食品当中。

植物胶包括种子胶、树胶、海藻胶和微生物胶等。

海带、裙带菜和琼脂中所含的就是海藻胶，目前用来制作果冻和软糖的主要是卡拉胶，是从鹿角菜中提取的海藻胶。

瓜尔豆胶和角豆胶常常用在食品中作为增稠剂和稳定剂。

## <<食物营养与配餐>>

### 编辑推荐

《食物营养与配餐》是北京市高等教育精品教材立项项目。

<<食物营养与配餐>>

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>