

<<大学生营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生营养与健康>>

13位ISBN编号：9787040138702

10位ISBN编号：7040138700

出版时间：2012-4

出版时间：吴纪饶、邱小林 高等教育出版社 (2012-04出版)

作者：吴纪饶，邱小林 编

页数：285

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>

<<大学生营养与健康>>

内容概要

《高等学校教材：大学生营养与健康》围绕大学生营养与健康的主线，系统介绍了营养与健康的基本理论与知识，同时，结合大量事例分析，力求解决当今大学生在营养与健康问题上所面临的疑难与困惑。

《高等学校教材：大学生营养与健康》共分3篇15章。

第一篇为基础篇。

阐述营养素与健康，介绍食物营养素的定义、组成、生理作用，及其对人体健康的影响；第二篇为提高篇。

阐述膳食营养与健康。

介绍日常膳食的构成、平衡膳食原理、大学生常见疾病的营养干预，以及特殊环境下的膳食营养；第三篇为应用篇。

阐述食品安全与健康，介绍食品安全定义、食物中毒及预防、食品安全的监督与管理，以及食品添加剂对健康的影响等。

本书集多学科理论与方法，内容深入浅出、通俗易懂。

每章前面设有内容提要和学习目标，结尾开辟有讨论和复习思考题。

本书可作为普通高等院校开设《大学健康教育》和《知识与能力拓展》等公共必修课的选用教材，也可供营通高等院校卫生、食品加工、酒店管理、旅游和体育等专业学生开设专业选修课使用。

<<大学生营养与健康>>

书籍目录

第一篇 基础篇第一章 “吃”话题 第一节 “吃”是一门学问 第二节 “吃”与健康 第三节 营养信息的真伪辨别第二章 不应动摇的主导地位——糖类 第一节 糖类的家族 第二节 糖类对人体的贡献 第三节 人体如何利用糖类 第四节 糖类的膳食指导 第五节 “无糖食品”你敢多吃吗？

第三章 让人又爱又恨的脂类 第一节 脂类的功与过 第二节 走近脂类 第三节 脂类的消化与吸收 第四节 脂肪的膳食指导第四章 生命的基础——蛋白质 第一节 认识蛋白质 第二节 蛋白质的作用 第三节 蛋白质的消化、吸收与代谢 第四节 蛋白质的膳食指导 第五节 补充蛋白质的误区第五章 维持生命的营养素——维生素 第一节 脂溶性维生素 第二节 水溶性维生素 第三节 维生素过量的危害第六章 骨灰中的秘密——无机盐 第一节 无机盐的贡献 第二节 常量元素 第三节 微量元素 第四节 无机盐与天然元素第七章 生命之源——水 第一节 人体中的水 第二节 科学饮水第八章 人体“清道夫”——膳食纤维 第一节 认识膳食纤维 第二节 膳食纤维的作用 第二篇 提高篇第九章 食物中的“健康密码” 第一节 谷类及薯类食物 第二节 动物性食物 第三节 豆类及其制品 第四节 蔬菜、水果类 第五节 纯热能食物第十章 平衡膳食与营养搭配 第一节 膳食指南与膳食宝塔 第二节 食物的营养搭配 第三节 食物搭配的相宜相克第十一章 饮食行为与健康 第一节 不良的饮食行为 第二节 饮食行为的健康干预第十二章 大学生膳食营养与疾病防治 第一节 为什么越减越肥——营养与肥胖 第二节 如何使自己的皮肤更好——营养与美容 第三节 贫血的发生 第四节 胃病的发生 第五节 如何使自己的眼睛更明亮——营养与近视眼 第六节 营养与慢性疾病第十三章 特殊环境下的营养 第一节 高温环境与营养 第二节 低温环境与营养 第三节 辐射环境与营养 第四节 低照度环境与营养 第三篇 应用篇第十四章 食品安全知多少 第一节 食品安全概述 第二节 食品卫生安全——食物中毒及预防 第三节 食品加工、储藏与食品营养安全 第四节 食品安全监督与管理 第五节 做明智的消费者——学会挑选食品第十五章 食品添加剂对食品营养与健康的影响 第一节 认识食品添加剂 第二节 走进食品添加剂 第三节 非食用物质及滥用食品添加剂的危害附录一：调查问卷《中国公民健康素养66条》附录二：中国公民健康素养调查问卷附录三：中国居民能量和蛋白质的推荐摄入量(RNI)及脂肪供能比附录四：中国居民常量和微量元素的推荐摄入量(RNI)或适宜摄入量(AI)附录五：中国居民脂溶性和水溶性维生素的推荐摄入量(RNI)或适宜摄入量(AI)

<<大学生营养与健康>>

编辑推荐

吴纪绕、邱小林主编的《大学生营养与健康》围绕大学生营养与健康这条主线，着力解决当今大学生所面临的营养与健康问题。

在内容上分为三大部分：第一部分为食物营养素与健康，阐述了食物营养素的组成、生理作用，及其对人体健康的影响，是本书的基础篇；第二部分为膳食营养与健康，阐述了日常膳食的构成、平衡膳食原理、大学生常见疾病的营养干预，以及特殊环境下的膳食营养，是本书的提高篇；第三部分为食品安全与健康，介绍了食品安全定义、食物中毒及预防、食品安全的监督与管理，以及食品添加剂对健康的影响等，是本书的应用篇。

<<大学生营养与健康>>

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>