

<<饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787122129598

10位ISBN编号：7122129594

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：张琪林 等编

页数：205

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>

## <<饮食与健康>>

### 前言

人生最宝贵的财富是健康，维持健康的基础之一是饮食。

本书采用通俗的语言，介绍了饮食的营养物质、风味物质、有毒物质、食品添加剂，食品成分之间的相互作用，平衡膳食及食品加工贮藏等与健康的关系，还介绍了近200种食物的营养成分含量及食疗作用等。

根据通识课程本身及学生文理兼有的特点，本书以舍弃高深理论、浅化基本知识以及联系生活实际的原则对内容进行了精心选择。

尽量做到内容叙述深入浅出，让每位读者都能读懂并从中受益。

本书可供高等学校通识课或任选课教学使用，也可供食品行业从业人员及居民参考。

本书在编写过程中得到了运城学院生命科学系、科技产业处、教务处等单位及学院领导的大力支持与帮助；化学工业出版社编辑为本书的出版付出了大量心血；本书的编写也参考了诸多教材、专著、杂志等文献，在此，谨向他们致以真挚的谢意。

由于我们水平所限，书中难免有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

## <<饮食与健康>>

### 内容概要

本书按顺序主要介绍了食品组分中的水、矿物质、蛋白质、糖类、脂类、维生素、呈色物质、呈香物质、呈味物质、嫌忌成分以及食品添加剂的性质、功能以及营养价值，另外也介绍了食品成分之间的相互作用等与健康的关系，以及常见食品、饮食的相关常识。

本书可作为高等学校的通识课或任选课教材，也可供食品行业从业人员及居民参考。

## <<饮食与健康>>

### 书籍目录

#### 绪论

#### 第一章 水

##### 第一节 概述

- 一、水的特性
- 二、食品水分含量及存在状态
- 三、人体每日摄入量

##### 第二节 水的功能

- 一、生理功能
- 二、在食品中的作用
- 三、在烹饪中的作用

##### 第三节 相关常识

- 一、各种市售水简介
- 二、饮料简介
- 三、其他

#### 第二章 矿物质

##### 第一节 概述

- 一、矿物质概念
- 二、食品中矿物质的含量及存在形式

##### 第二节 矿物质的功能

- 一、生理功能
- 二、在食品中的作用

##### 第三节 矿物质的营养特性

- 一、成酸食品与成碱食品
- 二、矿物质的生物有效性
- 三、加工对矿物质含量的影响
- 四、人体缺乏矿物质的原因
- 五、补充矿物质的原则

##### 第四节 矿物质各论

- 一、钾
- 二、钠
- 三、钙
- 四、镁
- 五、磷
- 六、铁
- 七、锌
- 八、铜
- 九、锰
- 十、硒
- 十一、碘
- 十二、其他

#### 第三章 蛋白质

##### 第一节 概述

- 一、概念
- 二、蛋白质组成与结构

##### 第二节 重要性质

## <<饮食与健康>>

- 一、两性解离
- 二、胶体性质
- 三、沉淀
- 四、变性
- 五、水解
- 六、食品加工对蛋白质的影响

### 第三节 功能

- 一、生理功能
- 二、营养功能
- 三、在食品中的作用

### 第四节 食品中的蛋白质

- 一、动物性蛋白质及其营养特点
- 二、植物性蛋白质及其营养特点
- 三、微生物蛋白质及其营养特点
- 四、常见蛋白质制品

### 第五节 蛋白质营养价值评价

- 一、蛋白质价
- 二、蛋白质生物价

### 第六节 自制蛋白质制品

- 一、家庭酸奶制作
- 二、家庭豆制品制作

## 第四章 糖类

### 第一节 概述

- 一、概念
- 二、食品中常见糖类

### 第二节 功能

- 一、生理功能
- 二、在食品中的作用
- 三、在烹饪中的作用

### 第三节 重要性质

- 一、单糖、双糖的重要性质
- 二、多糖的重要性质

### 第四节 家庭自制甜点

- 一、拔丝菜肴的制作
- 二、糖葫芦的制作
- 三、糖霜制作
- 四、山楂糕制作

## 第五章 脂类

### 第一节 概述

- 一、概念
- 二、重要脂类简介

### 第二节 脂质的功能

- 一、生理功能
- 二、营养功能
- 三、在食品中的作用

### 第三节 油脂的重要性质

- 一、理化性质

## &lt;&lt;饮食与健康&gt;&gt;

- 二、油脂在加工过程中的变化
- 三、相关常识
- 第六章 维生素
  - 第一节 概述
    - 一、生理功能
    - 二、维生素在食品加工贮存时的损失
    - 三、人体缺乏维生素的原因
  - 第二节 脂溶性维生素
    - 一、维生素A
    - 二、维生素D
    - 三、维生素E
    - 四、维生素K
  - 第三节 水溶性维生素
    - 一、维生素B
    - 二、维生素B
    - 三、维生素B
    - 四、维生素B
    - 五、维生素B
    - 六、维生素B
    - 七、维生素B1
    - 八、维生素B1
    - 九、维生素C
    - 十、胆碱
    - 十一、维生素P
- 第七章 呈色物质
  - 第一节 概述
    - 一、风味物质及其特点
    - 二、呈色物质概念
  - 第二节 天然色素
    - 一、卟啉衍生物
    - 二、异戊二烯衍生物
    - 三、多酚类衍生物
    - 四、酮类衍生物
    - 五、醌类衍生物
    - 六、其他
  - 第三节 人工合成色素
  - 第四节 褐变作用
    - 一、酶促褐变
    - 二、非酶促褐变
    - 三、褐变作用对食品质量的影响
- 第八章 呈香物质
  - 第一节 概述
    - 一、概念
    - 二、增香剂、香料和香精
    - 三、烹调调香物料
  - 第二节 各论
    - 一、植物性食品的香与呈香物质

## &lt;&lt;饮食与健康&gt;&gt;

二、动物性食品的香与呈香物质

三、发酵食品的香与呈香物质

四、焙烤食品的香与呈香物质

## 第九章 呈味物质

## 第一节 概述

一、概念

二、影响味觉的因素

三、呈味物质的相互作用

## 第二节 各论

一、酸味物质

二、甜味物质

三、苦味物质

四、咸味物质

五、辣味物质

六、鲜味物质

七、涩味物质

八、其他呈味物质

## 第十章 嫌忌成分

## 第一节 天然毒素

一、植物性食品中的有毒物质

二、菇类毒素

三、动物性食品中的有毒物质

## 第二节 生物污染的有毒物质

一、细菌毒素

二、霉菌毒素

## 第三节 环境污染的有毒物质

一、农药对食品的污染

二、工业三废对食品的污染

## 第四节 食品加工过程中形成的有毒物质

一、燃烧产生的有毒物质

二、脂肪高温裂解产生的有毒物质

三、食品添加剂带入的有毒物质

四、其他

## 第五节 食品过敏

## 第十一章 食品添加剂

## 第一节 概述

一、概念

二、对食品添加剂的要求

三、使用注意事项

四、非法使用食品添加剂引起的毒害作用

## 第二节 各论

一、防腐剂

二、抗氧化剂

三、发色剂、漂白剂、着色剂

四、赋香剂

五、调味剂

六、增稠剂与稳定剂

## <<饮食与健康>>

- 七、乳化剂
- 八、膨松剂
- 九、结着剂
- 十、凝固剂
- 十一、营养强化剂
- 十二、其他添加剂

### 第十二章 常见食物

#### 第一节 植物性食物

- 一、粮食及植物提取物
- 二、蔬菜(类)
- 三、菌藻类
- 四、果品

#### 第二节 动物性食物

- 一、畜肉
- 二、禽肉
- 三、奶(乳)类
- 四、蛋类
- 五、鱼类
- 六、虾蟹贝类
- 七、其他水产类

### 第十三章 相关常识

- 一、身体素质与饮食
- 二、异常食品
- 三、中国居民膳食指南
- 四、平衡膳食宝塔
- 五、平衡膳食理论的归纳
- 六、合理的烹调方法
- 七、不宜吃得太新鲜的食品
- 八、其他相关常识

附录1 能量、蛋白质及脂肪的摄入量

附录2 矿物质的推荐摄入量或适宜摄入量

附录3 维生素的推荐摄入量或适宜摄入量

参考文献

## &lt;&lt;饮食与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：(3) 矿物质水 矿物质水又称仿矿泉水、矿化水，是指在纯净水甚至自来水的基础上添加矿物质制成的饮用水。

目前矿物质水比较混乱，没有统一的国家标准。

它参照的是《食品添加剂使用卫生标准》(GB2760-2007)和《瓶(桶)装水卫生标准》(GB19298-2003)。

(4) 软化水经软化处理去除了部分或全部钙、镁离子的水。

如果本地的水过硬，最好进行软化处理。

怎么判断是否过硬呢？

可根据烧开后有白色沉淀产生，或烧水壶有水垢产生加以判断。

一般情况下，水厂已经处理，在某些情况下，还需要消费者自己处理。

家庭处理方法很简单，将水烧开后静置，除去沉淀即可。

也就是说，不仅要喝凉白开，最好用凉白开做饭熬粥。

软水或软化水在饮食方面的其他优点有：防止热水器、咖啡机等积留水垢。

煮咖啡、冲茶叶，味道纯正。

煮豆浆更香浓，煮饭米粒松软光润，烹调可保持蔬菜的天然口感和营养成分。

(5) 纯净水 纯净水是运用离子交换法、蒸馏法、过滤法、电渗法、反渗透法等技术处理天然水或自来水制得的饮用水。

简单地说，就是除去了“杂质”几乎只剩余H<sub>2</sub>O的水，所以又称纯水、净水。

按净化方法分为去离子水、蒸馏水、太空水(太空纯水)等。

按纯度分为纯水、高纯水和超纯水。

去离子水就是通过离子交换树脂除去了水中各种离子(矿物质)的水。

蒸馏水是指用蒸馏方法制备的纯水。

除供饮用外，还广泛应用于医疗、科学研究等领域。

可分一次和多次蒸馏水。

太空水是采用反渗透膜处理技术对自来水进行净化后的水。

来源于宇航员在飞船上获得饮用水的原理，故名。

高纯水是指由上述方法得到的纯水再经纯化的化学纯度极高的水。

超纯水一般工艺很难达到。

高纯水和超纯水不是饮用水，而是工业和科研领域用水。

从矿物质营养角度看，我国居民的饮食主要是植物性的，消化吸收率较低，许多微量元素难以从食品中摄取，主要从水中得到，如水中钙的吸收率可达90%以上，而食品中钙的吸收率只有30%。

饮水是人体矿物质的重要摄取途径。

纯净水把矿物质除去了，没有营养，不宜长期饮用。

从健康角度看，虽然纯净水历史较短，还没有有关影响健康的报道，但已知长期饮用矿物质少的软水，是造成动脉粥样硬化的原因之一，心血管疾病的发生率和死亡率均高。

<<饮食与健康>>

编辑推荐

《饮食与健康》为食品科技系列之一。

<<饮食与健康>>

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>