

<<食品营养学>>

图书基本信息

书名：<<食品营养学>>

13位ISBN编号：9787122131324

10位ISBN编号：7122131327

出版时间：2012-3

出版单位：化学工业

作者：石瑞

页数：240

字数：393000

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>

## <<食品营养学>>

### 内容概要

本教材从当前公众关注的绿色食品、有机食品入手，循序渐进地介绍了食品营养学的基本概念、基础知识、基本理论及其在食品加工和居民生活中的应用、各类人群的营养需要、膳食指南与膳食营养素参考摄入量、膳食营养与健康、营养调查与食谱编制、营养强化食品与保健食品等知识，其中融入了最新施行的《中华人民共和国食品安全法》相关知识、2007新版《中国居民膳食指南》的新增内容以及食品营养学相关领域的最新研究进展。

本书在编写过程中，力求内容条理清晰、浅显易懂，并突出强调食品营养学知识与实际生活的结合，以便具有较强的可读性，并能帮助广大学生和公众解决日常生活中的营养问题。全书知识比较丰富，相关数据最新收集到2011年。

本书兼具科学性、知识性和通俗性，不仅可作为高等学校食品科学与工程等相关专业的教材，还可供公共营养师培训以及开设营养学公共选修课之用，并可作为从事食品科学相关的生产、科研、管理工作以及广大爱好食品营养学知识的公众的参考书

## &lt;&lt;食品营养学&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 绿色食品、有机食品与食品营养学

## 第一节 绿色食品与有机食品

- 一、绿色食品及其产生背景和识别
- 二、有机食品及识别

## 第二节 食品营养学概述

- 一、食品的定义及作用
- 二、食品营养学专业名词
- 三、食品营养学发展简史
- 四、我国人口的营养状况
- 五、食品营养学研究内容及其与其他学科的关系

## 第二章 食品的消化与吸收

## 第一节 消化系统概况

- 一、消化与吸收的定义
- 二、人体消化系统的组成

## 第二节 食品的消化

- 一、碳水化合物的消化
- 二、脂类的消化
- 三、蛋白质的消化
- 四、维生素与矿物质的消化

## 第三节 各类营养物质的吸收

- 一、消化道不同部位的吸收情况
- 二、碳水化合物消化产物的吸收
- 三、脂类消化产物的吸收
- 四、蛋白质消化产物的吸收
- 五、维生素的吸收
- 六、水与矿物质的吸收

## 第三章 能量及其食物来源

## 第一节 能量与能量单位

- 一、能量的作用及来源
- 二、能量单位

## 第二节 营养素的能量值及等能定律

- 一、食物粗卡价值与生理卡价值
- 二、营养素的能当量和等能定律

## 第三节 能量平衡与人体的能量需要量

- 一、能量平衡
- 二、人体的能量需要量

## 第四节 能量的供给与食物来源

- 一、能量的供给
- 二、能量的食物来源

## 第四章 各类食品的营养价值

## 第一节 植物性食品的营养价值

- 一、谷类营养价值
- 二、豆类及坚果类的营养价值
- 三、蔬菜、水果的营养价值
- 四、食用菌的营养价值

## <<食品营养学>>

### 第二节 动物性食品的营养价值

- 一、畜肉的营养价值
- 二、禽肉的营养价值
- 三、水产品的营养价值
- 四、乳和乳制品的营养价值
- 五、蛋类的营养价值

### 第三节 其他加工食品的营养价值

- 一、食用油
- 二、食盐
- 三、酱油
- 四、食醋
- 五、酒
- 六、食糖
- 七、蜂蜜
- 八、淀粉
- 九、味精
- 十、茶与咖啡
- 十一、可及巧克力
- 十二、软饮料

### 第四节 加工贮藏对食品营养价值的影响

- 一、食品营养价值在加工中的变化
- 二、食品营养价值在贮藏过程中的变化

## 第五章 碳水化合物

### 第一节 碳水化合物的功能

- 一、供能与节约蛋白质
- 二、构成体质
- 三、维持神经系统的功能与解毒
- 四、食品加工中的重要原、辅材料
- 五、有益肠道功能

### 第二节 食品中重要的碳水化合物

- 一、糖
- 二、低聚糖
- 三、多糖

### 第三节 膳食纤维及其作用

- 一、膳食纤维的定义
- 二、膳食纤维的生理作用

### 第四节 膳食纤维的摄入量及食物来源

- 一、膳食纤维的摄入量
- 二、膳食纤维的食物来源

## 第六章 脂类

### 第一节 脂类的组成及功能

- 一、脂类的组成
- 二、脂类的功能

### 第二节 脂肪酸的分类及其生理作用

- 一、脂肪酸的分类与命名
- 二、脂肪酸的结构、性质和生理作用

### 第三节 脂肪在精炼加工过程中的变化

## &lt;&lt;食品营养学&gt;&gt;

- 一、精炼
- 二、脂肪改性
- 三、氢化
- 第四节 食品加工对脂类营养价值的影响
  - 一、酸败
  - 二、脂类在高温时的氧化作用
  - 三、油炸过程中脂类的物理化学变化
- 第五节 脂肪的摄入量与食物来源
  - 一、脂肪的摄入量
  - 二、摄入脂肪中不同脂肪酸的比例
  - 三、脂肪的食物来源
  - 四、油脂替代品
  - 五、脂质食物的分类
- 第七章 蛋白质和氨基酸
  - 第一节 蛋白质对机体的重要性
    - 一、构成机体
    - 二、参与体内的代谢、调控
    - 三、维护机体的机能
    - 四、提供能量
  - 第二节 蛋白质的需要量
    - 一、氮平衡及其影响因素
    - 二、蛋白质的需要量
  - 第三节 必需氨基酸及其需要量模式
    - 一、必需氨基酸、半必需氨基酸与非必需氨基酸
    - 二、必需氨基酸的需要量和需要量模式
  - 第四节 限制氨基酸及蛋白质的互补作用
    - 一、限制氨基酸
    - 二、蛋白质的互补作用
  - 第五节 蛋白质营养价值的评价方法
    - 一、蛋白质的质和量
    - 二、蛋白质营养价值的评价方法
  - 第六节 食品加工对蛋白质营养价值的影响
    - 一、加热对蛋白质营养价值的影响
    - 二、低温处理对蛋白质营养价值的影响
    - 三、脱水处理对蛋白质营养价值的影响
    - 四、氧化剂对蛋白质营养价值的影响
    - 五、辐射对蛋白质营养价值的影响
  - 第七节 蛋白质的摄入量与食物来源
    - 一、蛋白质的摄入量及相关比例
    - 二、蛋白质的食物来源
    - 三、蛋白质新资源
- 第八章 维生素
  - 第一节 维生素概述
    - 一、定义及特点
    - 二、维生素与健康
  - 第二节 水溶性维生素

## <<食品营养学>>

- 一、维生素C (抗坏血酸)
- 二、VB1 (硫胺素)
- 三、VB2 (核黄素)
- 四、烟酸 (尼克酸、VB3或Vpp)
- 五、VB6 (吡哆素)
- 六、叶酸 (维生素M或VB11)
- 七、VB12 (钴胺素)
- 八、泛酸 (遍多酸或VB5)
- 九、生物素 (VB7)
- 十、胆碱

### 第三节 脂溶性维生素

- 一、维生素A (抗干眼醇)
- 二、VD (钙化醇)
- 三、VE (生育酚)
- 四、VK (凝血维生素)

## 第九章 水和矿物质

### 第一节 水

- 一、水的功能
- 二、水分的需要量及来源

### 第二节 矿物质

- 一、矿物质的定义和分类
- 二、矿物质的来源
- 三、矿物质的功能
- 四、食品的成酸与成碱作用
- 五、重要的矿物质元素

## 第十章 不同人群的营养需要

### 第一节 婴幼儿营养与膳食

- 一、婴幼儿的生理特点
- 二、婴幼儿的能量和营养素摄入量
- 三、婴幼儿的膳食安排

### 第二节 学龄前儿童营养与膳食

- 一、学龄前儿童的生理特点
- 二、学龄前儿童的能量和营养素摄入量
- 三、学龄前儿童的膳食

### 第三节 学龄儿童营养与膳食

- 一、学龄儿童的生理特点
- 二、学龄儿童的能量和营养素摄入量
- 三、学龄儿童的膳食

### 第四节 青少年营养与膳食

- 一、青少年的生理特点
- 二、青少年的能量和营养素摄入量
- 三、青少年膳食

### 第五节 老年人营养与膳食

- 一、老年人的生理特点
- 二、老年人的能量和营养素摄入量
- 三、老年人的膳食原则

### 第六节 孕妇营养与膳食

## &lt;&lt;食品营养学&gt;&gt;

- 一、孕妇的生理特点
- 二、孕妇的能量和营养素摄入量
- 三、孕妇的合理膳食
- 第七节 乳母营养与膳食
  - 一、乳母的生理特点
  - 二、乳母的能量和营养素摄入量
  - 三、乳母的合理膳食
- 第八节 运动员营养与膳食
  - 一、运动员的生理特点
  - 二、运动员的能量和营养素摄入量
  - 三、运动员的合理膳食
- 第十一章 膳食指南与膳食营养素参考摄入量 (DRIs)
  - 第一节 膳食类型与膳食结构
    - 一、膳食类型及评价
    - 二、膳食结构
  - 第二节 中国居民膳食指南与平衡膳食宝塔
    - 一、膳食指南的概念
    - 二、中国居民膳食指南的发展过程和内容
    - 三、2007版《中国居民平衡膳食宝塔》
  - 第三节 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs)
    - 一、膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 的概念和内容
    - 二、膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 的应用
    - 三、膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 和推荐的膳食营养素供给量 (RDA) 的区别
- 第十二章 膳食营养与健康
  - 第一节 营养与亚健康
    - 一、亚健康的概念及产生原因
    - 二、亚健康的表现及营养调理
  - 第二节 营养缺乏病
    - 一、蛋白质能量营养不良
    - 二、维生素A缺乏病
    - 三、维生素B1缺乏病
    - 四、维生素B2缺乏病
    - 五、维生素C缺乏病
    - 六、维生素D缺乏病
    - 七、钙缺乏病
    - 八、贫血 (缺铁性贫血、巨幼红细胞性贫血)
    - 九、碘缺乏病
    - 十、硒缺乏病
    - 十一、锌缺乏病
  - 第三节 营养过剩性疾病
    - 一、肥胖
    - 二、高血压
    - 三、冠心病
  - 第四节 营养代谢性疾病
    - 一、糖尿病
    - 二、痛风
    - 三、乳糖不耐症

## <<食品营养学>>

四、苯丙酮尿症

五、高半胱氨酸血症

### 第五节 营养与肿瘤

一、食源性致癌物

二、营养因素与肿瘤

三、食物与肿瘤

四、防癌的膳食建议

### 第十三章 营养调查与食谱编制

#### 第一节 营养调查

一、营养调查概述

二、营养调查的内容

#### 第二节 营养食谱编制

一、营养食谱编制的原则

二、营养食谱编制的步骤

三、营养食谱的计算与评价

### 第十四章 营养强化食品与保健食品

#### 第一节 营养强化食品

一、食品营养强化的概述

二、营养强化的基本原则

三、食品营养强化剂

四、营养强化食品的种类

#### 第二节 营养素补充剂

一、营养素补充剂的概述

二、不同人群营养素补充剂的需求

#### 第三节 保健食品

一、保健食品的概念及分类

二、保健食品的功能分类及功能因子

三、保健食品的识别与选择

### 附录

附录一 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs) (中国营养学会2001)

附录二 特定人群膳食指南

附录三 《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》和《保健食品禁用物品名单》

### 参考文献



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>