

<<食物营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<食物营养与健康>>

13位ISBN编号：9787312025884

10位ISBN编号：7312025889

出版时间：2009-9

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：薛建平，盛玮 主编

页数：321

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>

<<食物营养与健康>>

前言

“民以食为天”。

食物是健康的物质基础，只有遵循营养学基本原理，合理营养，平衡膳食，科学安排日常饮食，才能健康。

近年来，随着营养科学、生命科学、食品科学等飞速发展，对于有益健康的食物成分及饮食与疾病的相互关系的研究不断得到广泛、深入的拓展，通过改善饮食条件与食物组成，发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平日益成为人们的共识。

在当代社会，国力的竞争，最终是人才的竞争。

一个国家居民的营养健康状况是国民素质的重要组成部分，良好的营养和健康状况既是社会经济发展的基础，也是社会经济发展的重要目标。

人群的营养改善有赖于经济的发展，但很少有人注意到改善居民营养状况对社会经济的推动作用。

研究证明，人的营养状况、身体素质与社会发展、国家经济、生产力水平有极其密切的关系。

美国经济学家R·Fagel通过对工业革命时期英格兰、威尔士和北欧国家经济增长因素的分析，证明北欧在这一时期的长期经济增长有一半以上应归于其人群的体格发育（身高，体重）的增长。

良好的体格发育使脑发育得到改善，使生长迟缓减少，免疫功能增强和寿命延长，从而为经济增长创造了优秀的人力资源条件。

他因创造性地证明了这一规律而获得诺贝尔经济学奖。

中共中央书记处研究室科技组顾问、中国学生营养促进会名誉会长、我国著名的营养学家于若木教授在2000年的一篇讲话中指出：“人民的营养问题不是孤立的问题，主要受国民经济发展程度的制约，可以说，它与经济发展是同步进行的，但是国民经济发展了，人民群众收入增加了，由于缺少营养知识，并不能收到合理营养的目的，所以，营养保健又必须与营养知识的普及同步进行。

实践证明，同样的经济水平，有营养指导与没有营养指导情况大不相同”。

此话如金石，掷地有声。

2000年11月来自上海预防医学的一项调查表明，有90%的国人营养知识完全缺乏或错误，说明我国现时的学生家长对平衡膳食知之甚少。

有专家说，我国的科盲多于文盲，营养盲多于科盲。

此言当为不虚，当代大学生饮食现状足以证明。

(1) 为了爱美，不肯多吃，尤其是部分女同学为减肥节食，结果引起贫血、B族维生素不足，热量摄取过低。

(2) 学校很少有卖水果的，即或有，又嫌水果贵；有蔬菜，又怕没洗干净有农药，由于蔬菜水果吃得少，影响维生素、矿物质的摄取和供给，极易引起神经衰弱、贫血、失眠、便秘、感冒发烧等。

(3) 考试期间或集体活动时，饱一顿，饥一顿，饮食不定时；或在学校住宿，懒得去餐厅，胡乱以面包、方便面度日，长期如此，极易导致营养不良、胃炎及消化性溃疡等疾病。

(4) 很少有喝牛奶的习惯，导致维生素B2、钙质的摄取量偏低，引发口角炎、食欲不振、腿脚抽筋、出虚汗、注意力不集中等。

(5) 起床太晚，来不及吃早餐，以致营养不良，引起上午第3~4节课注意力不集中、嗜睡，影响上午的学习效率。

(6) 在外用餐卫生难保，又常光顾地摊和大排档，大学生肝炎、急性胃肠炎患病率明显高于高中、初中学生。

(7) 女同学零食不离嘴，又不爱运动，晚上常吃点心和宵夜，常有体重上升之忧。

<<食物营养与健康>>

内容概要

近年来，随着营养科学、生命科学、食品科学等飞速发展，对于有益健康的食物成分及饮食与疾病的相互关系的研究不断得到广泛、深入的拓展，通过改善饮食条件与食物组成，发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平已日益成为人们的共识。

全书共13章，主要内容包括：人体的构成与代谢；蛋白质；脂类与脂肪酸；碳水化合物；维生素；矿物质；水；中国居民膳食指南；谷类、薯类的营养和保健功能；动物性食物的营养和保健功能；豆类及其制品的营养和保健功能；蔬菜、水果的营养和保健功能；其他食物的营养和保健功能等。

该书既可供有关人员研修提高自身食品营养素质，又可供师范院校及其他院校大学生作为教科书和参考书。

<<食物营养与健康>>

书籍目录

前言绪论第一章 人体的构成与代谢 第一节 人体的化学组成 第二节 人体的物质代谢 第三节 人体的物质平衡 第四节 食物的消化和吸收 第五节 能量第二章 蛋白质 第一节 蛋白质的组成与分类 第二节 蛋白质与氨基酸 第三节 蛋白质的功能 第四节 蛋白质的营养价值 第五节 膳食蛋白质的供给量及食物来源 第六节 活性肽及活性蛋白质第三章 脂类与脂肪酸 第一节 脂类的组成与分类 第二节 脂类的生理功能 第三节 脂类的营养价值评价 第四节 常用油脂的营养评价 第五节 脂类的供给量及食物来源 第六节 活性脂第四章 碳水化合物 第一节 碳水化合物的性质与分类 第二节 碳水化合物的生理功能 第三节 碳水化合物的营养学特异性 第四节 碳水化合物的供给量及食物来源 第五节 活性低聚糖 第六节 活性多糖第五章 维生素 第一节 维生素的分类 第二节 脂溶性维生素 第三节 水溶性维生素 第四节 类维生素物质 第五节 维生素的营养学特性第六章 矿物质 第一节 常量元素 第二节 微量元素 第三节 其他微量元素 第四节 矿物质的营养学特性第七章 水 第一节 水的特性 第二节 水的功能 第三节 水的需要量及来源 第四节 饮用水分类 第五节 水营养新概念第八章 中国居民膳食指南 第一节 正确理解中国居民膳食指南 第二节 中国居民平衡膳食宝塔第九章 谷类、薯类的营养和保健功能 第一节 谷类、薯类营养价值 第二节 常见谷类、薯类的营养和保健功能第十章 动物性食物的营养和保健功能 第一节 畜、禽、肉类的营养和保健功能 第二节 吃肉的学问 第三节 常见畜、禽肉的营养和保健功能 第四节 鱼类及水产品的营养和保健功能 第五节 吃鱼和水产品的学问 第六节 常见水产品的营养和保健功能 第七节 蛋及蛋制品的营养和保健功能 第八节 奶类的营养和保健功能第十一章 豆类及其制品的营养和保健功能 第一节 豆类的营养价值 第二节 日常食用豆类的营养和保健功能第十二章 蔬菜、水果的营养和保健功能 第一节 蔬菜、水果的营养和保健功能 第二节 吃蔬菜的学问 第三节 常见蔬菜的营养和保健功能 第四节 吃水果的学问 第五节 常见水果的营养和保健功能第十三章 其他食物的营养和保健功能 第一节 食用油脂的营养成分和保健功能 第二节 糖、糖果和蜂蜜 第三节 酒类 第四节 茶参考文献

<<食物营养与健康>>

章节摘录

插图：2. 神经醇磷脂鞘磷脂是神经醇磷脂的典型代表，在高等动物组织中含有最丰富，它由神经氨基醇、脂肪酸、磷酸和胆碱组成。

(二) 磷脂的生理功能1. 构成生物膜的重要组成成分生物膜中，磷脂排列成双分子层构成膜的基质，而脂蛋白则是包埋于磷脂基质中。

生物膜具有极其重要的生理功能，能起保护层的作用，是细胞表面的屏障，也是细胞内外环境进行物质交换的通道。

当膜的完整性受到破坏时，细胞将出现功能上的紊乱，随着年龄的增大，机体代谢产生的自由基攻击生物膜而引起膜损伤，经常补充足够的磷脂可重新修复被损伤的生物膜，故显示出延缓机体衰老的作用。

2. 促进神经传导，提高大脑活力人脑约有140亿个神经细胞，各种神经细胞之间依靠胆碱来传递信息，食物中的磷脂被机体消化吸收后释放出胆碱，随血液循环送至大脑，与醋酸反应可生成神经递质乙酰胆碱。

当人脑中乙酰胆碱含量增加时，大脑神经细胞之间的信息传递速度加快，记忆力功能得以增强，大脑的活力也明显提高。

美国的一份研究表明，中年向老年过渡时，血液中胆碱含量会明显下降，这样大脑中的胆碱含量也相应减少，造成老人行动迟缓、神志模糊、记忆力衰退，逐渐出现痴呆症状。

若给老年人补充磷脂，记忆力会得到不同程度的提高。

3. 促进脂肪代谢，防止出现脂肪肝磷脂中丰富的胆碱对脂肪有亲和力，可促进脂肪以磷脂作为载体由肝脏通过血液输送出去，防止脂肪在肝脏中的异常积累而形成脂肪肝。

4. 降低血液中胆固醇，改善血液循环，预防心血管疾病随着年龄的增大，胆固醇在血管内沉积引起动脉硬化，最终诱发心血管疾病的出现。

磷脂（特别是卵磷脂）具有良好的乳化特性，能阻止胆固醇在血管内壁的沉积并清除部分沉积物，同时改善脂肪的吸收和利用。

因为磷脂的良好乳化性，能降低血液粘度，促进血液循环，改善血液供氧循环，延长红细胞生存的时间并且增强造血功能，因而磷脂被营养学家誉为“血管清道夫”。

5. 防治糖尿病机体内磷脂不足会使胰脏机能下降，无法分泌充足的胰岛素，不能有效地将血液中的葡萄糖运送到细胞中，这是导致糖尿病的基本原因之一。

如果每天食用20g以上的卵磷脂，则糖尿病恢复健康的速度相当显著。

<<食物营养与健康>>

编辑推荐

《食物营养与健康(第2版)》：普通高等学校“十一五”规划教材

<<食物营养与健康>>

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>