

<<食品营养与卫生保健>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与卫生保健>>

13位ISBN编号：9787502627737

10位ISBN编号：7502627731

出版时间：2008-2

出版时间：中国计量出版社

作者：吴定,高云

页数：324

字数：515000

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>

## <<食品营养与卫生保健>>

### 内容概要

本书是作者从事食品营养与卫生保健学多年教学、研究的基础上编著而成。

其显著的特点是内容新颖、知识全面、重点突出、通俗易懂。

结构设置富有特色，注重理论与应用结合，激发思考，培养兴趣。

全书共12章，包括绪论，食品营养素，能量营养素的消化、吸收，能量，特殊人群的营养，各种食物营养价值，平衡膳食与合理烹调，营养与疾病，营养与美容，科学饮食进补，食品污染及其预防，食物中毒及其预防等内容。

本书可作为综合性大学本科生、网络学院学生的食品营养与卫生保健学教材，以及一般读者的食品营养与卫生保健学知识普及教育宣传教材。

同时，也可供相关专业教师、管理人员参考。

## &lt;&lt;食品营养与卫生保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 食品营养与卫生保健概论 第二节 各类食品定义及其概况 一、食品 二、保健食品 三、药膳 四、黑色食品 五、绿色食品 六、有机食品 七、无公害食品 八、免检食品 九、转基因食品 十、垃圾食品 十一、健康食品 十二、酸性食品 十三、碱性食品 第二章 食品营养素 第一节 水 一、饮水资源 二、世界水日和中国水周 三、水的生理功能 四、人体水需要量 五、人体最佳饮水时间 六、不同概念的水 七、有益健康的水 八、五种不能喝的水 第二节 蛋白质 一、食物中的氨基酸和必需氨基酸 二、食物蛋白质中的限制性氨基酸 三、食物中蛋白质的分类 四、食物中蛋白质的生理功能 五、食物蛋白质营养学评价 六、提高食物蛋白质营养价值的途径 七、蛋白质的供给量和食物来源 八、蛋白质营养不良和营养过剩对健康的影响 第三节 脂类 一、食物中脂类的分类 二、脂类的功能 三、脂肪酸的分类 四、脂肪酸对健康的影响 五、多不饱和脂肪酸的比例对健康的影响 六、必需脂肪酸及其功能 七、膳食脂肪营养价值的评价 八、脂类的摄入量与食物来源 九、专家关于脂肪摄入的建议 第四节 糖类 一、糖类的分类 二、糖类的功能 三、活性低聚糖功能 四、双糖类食疗价值 五、糖类的供给量和来源 第五节 膳食纤维 一、膳食纤维的种类 二、膳食纤维的功能 三、过多膳食纤维摄入的危害 四、膳食纤维适宜摄入量 五、膳食纤维主要食物来源 第六节 矿物质 一、概述 二、钠与人体健康 三、钙与人体健康 四、铁与人体健康 五、锌与人体健康 六、碘与人体健康 七、硒与人体健康 第七节 维生素 一、概述 ..... 第三章 能量营养素的消化、吸收 第四章 能量 第五章 特殊人群的营养 第六章 各种食物营养价值 第七章 平衡膳食与合理烹调 第八章 营养与疾病 第九章 营养与美容 第十章 科学饮食进补 第十一章 食品污染与其预防 第十二章 食物中毒及其预防 参考文献

## <<食品营养与卫生保健>>

### 章节摘录

第一章 绪论第一节 食品营养与卫生保健概论“民以食为天，食以安为先”。人类要生存，就必须要有饮食，只有科学、合理的膳食才能有利于人体的健康。因此，食品营养与食品安全是人类可持续发展必须面对的问题。

1.食品营养的重要性在21世纪这个迅速变革的时期，尽管食物生产的总量足够，但由于分配不均，世界上仍有不少人未能解决温饱，国家和地区间贫富差异拉大，地球环境状况正在恶化，自然资源日益减少。

在人类史上，人口总数和人类经济能力第一次已超过了地球所能供应和补充的能力，其规模之大，是前所未遇的。

在很大程度上，是近代和现代的食品生产和消费模式导致了这些不良变化。

根据联合国营养常务委员会（UN ACC/SCN）在2000年对全球营养状况进行的评估，营养缺乏和营养失衡在全球范围内的广泛影响令人担忧，其根源在于不断恶化的贫穷、物资能源匮乏和人口过多，使营养科学面临的总体性挑战更加复杂。

目前，全球有近8亿人口面临食物短缺、2亿儿童患维生素A缺乏、7亿人患碘缺乏、约20亿人患缺铁性贫血。

据预测，到2020年将有10亿儿童智力或体质发育不良。

世界银行研究认为，发展中国家营养不良造成的疾病及劳动能力全部或部分丧失带来的经济损失，约占GDP的3%~5%。

据此计算，我国每年损失大约2610~4350亿元之间。

与此同时，我国成年人口中患营养过剩相关疾病约6.2亿人次，在大城市中，青少年和儿童仅肥胖、超重就占总数的25%；而在贫困农村，新生婴儿低体重率依然高达14.4%，5岁以下儿童生长发育迟缓率高达29.3%。

营养过剩和不均衡是导致高血脂、高血压、肥胖、糖尿病及肿瘤的罪魁祸首。

尤其是生活节奏加快导致对快餐食品的严重依赖是造成这种现象的主要原因之一。

## <<食品营养与卫生保健>>

### 编辑推荐

《面向21世纪高等学校规划教材·食品营养与卫生保健》可作为综合性大学本科生、网络学院学生的食品营养与卫生保健学教材，以及一般读者的食品营养与卫生保健学知识普及教育宣传教材。同时，也可供相关专业教师、管理人员参考。

<<食品营养与卫生保健>>

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>