

<<烹饪营养学>>

图书基本信息

书名：<<烹饪营养学>>

13位ISBN编号：9787506449762

10位ISBN编号：7506449765

出版时间：2008-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：彭景 主编

页数：336

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>

## &lt;&lt;烹饪营养学&gt;&gt;

## 前言

真正意义上的高等烹饪教育，始于1983年原江苏商业专科学校开办的中国烹饪专业。

随着高等烹饪教育的发展，烹饪专业也由原来的专科层次上升到本科层次。

进入21世纪以后，国内有的高校又通过相关专业的硕士点，如食品科学专业、营养与食品卫生学专业等开始招收烹饪专业本科生攻读硕士学位，从这个意义上来讲，高等烹饪教育又进一步上升到了硕士研究生的层次。

高等烹饪教育的创办，面临的首要任务之一就是教材建设。

1990年前后，以原江苏商业专科学校中国烹饪专业为主，在上海科学技术出版社和中国商业出版社出版了面向专科层次的第一套烹饪专业的教材，基本上解决了创办高等烹饪教育所面临的教材问题，有力地推动了我国高等烹饪教育事业的发展。

随着我国高等烹饪教育事业的发展，办学层次的提高，2000年前后，在中国轻工业出版社的大力支持下，以扬州大学旅游烹饪学院为主，联合全国设有烹饪专业的高等院校，编写出版了面向21世纪中国高等烹饪教育、供本科及专科选用的第二套教材，计20种，成为21世纪初国内高等烹饪专业普遍选用的教材。

其中，部分教材还被其他相关专业所选用。

近年来，随着学科研究的进展、专业建设和教学改革的不深入，对原有的教材进行修订和对新开设课程教材的编写又成为当前教材建设的重要任务。

中国纺织出版社对高等烹饪教育的教材建设给予了高度的重视，出版社的主要领导先后数次到扬州讨论教材的修订和编写工作。

组织申报了“十一五”国家级规划教材和“十一五”部委级规划教材，并作为“社长工程”来保证出版质量。

## <<烹饪营养学>>

### 内容概要

本书是所有从事烹饪营养教学与科研工作者的劳动结晶，突出了烹饪与营养教育专业的特色，体现了与时俱进的特点，并力求在科学性、规范性、先进性、系统性和适用性等方面达到一个新的高度。内容包括食物的消化吸收与排泄、人体需要的营养素、烹饪原料的营养价值、烹饪加工对原料营养价值的影响、烹饪营养与健康等。

## &lt;&lt;烹饪营养学&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言第一章 食物的消化吸收与排泄 第一节 基本概念 第二节 消化系统的组成与消化 第三节 营养素的吸收 第四节 代谢物质的排泄 总结 复习与思考第二章 人体需要的营养素 第一节 蛋白质 第二节 脂类 第三节 碳水化合物 第四节 能量 第五节 矿物质 第六节 维生素 第七节 水 第八节 植物化学物 总结 复习与思考第三章 烹饪原料的营养价值 第一节 烹饪原料营养价值评价 第二节 畜类原料及制品的营养价值 第三节 禽类原料及制品的营养价值 第四节 水产类原料及制品的营养价值 第五节 蛋类原料及制品的营养价值 第六节 乳类及乳制品的营养价值 第七节 谷类原料及制品的营养价值 第八节 豆类及豆制品的营养价值 第九节 蔬菜、水果及制品的营养价值 第十节 酒类的营养价值 第十一节 食用油脂的营养价值 第十二节 常用调味品的营养价值 第十三节 食物原料新资源 总结 复习与思考第四章 烹饪加工对原料营养价值的影响 第一节 营养素在烹饪过程中理化性质的改变 第二节 烹饪原料的选择和搭配对食物营养价值的影响 第三节 食品保藏对原料营养价值的影响 第四节 烹饪方法对原料营养价值的影响 总结 复习与思考第五章 合理烹饪 第一节 烹饪原料选择与搭配的原则 第二节 选择合理的烹调方法 第三节 合理的膳食制度 第四节 食物的风味与营养价值 第五节 进餐环境与食物的营养价值 总结 复习与思考第六章 烹饪营养与健康 第一节 食物选择的影响因素 第二节 膳食结构与健康 第三节 食谱编制 总结 复习与思考第七章 特殊人群的营养需要 第一节 孕妇的营养需要与膳食干预 第二节 乳母的营养需要与膳食干预 第三节 婴儿的营养需要与喂养 第四节 幼儿的营养需要与膳食干预 第五节 儿童的营养需要与膳食干预 第六节 青少年的营养需要与膳食干预 第七节 老年人的营养需要与膳食干预 总结 复习与思考附录参考文献

## 章节摘录

第一章 食物的消化吸收与排泄第一节 基本概念食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。

这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化合物是一类大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先要在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。

食物在消化道内的分解过程，称为消化（Digestion）。

经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收（Absorption）。

食物的消化与吸收过程是在消化系统内进行的（图1-1）。

消化系统按其功能可分为消化道与消化腺两部分。

人体的消化道由不同的消化器官相延续而成，包括口腔、食道、胃、小肠、大肠等。

消化腺主要由唾液腺、胰腺和肝脏组成。

当开始进食或准备进食时，消化系统就在神经和体液的调节下进行工作，对食物进行消化与吸收。

在正常情况下，人体的消化道不断地进行有规律的、缓慢的运动，这种运动方式称为蠕动。

通过口腔的咀嚼和消化道的蠕动，将大块的食物改变为小块的食糜，这一过程称为机械消化；在消化道内，食糜与消化腺所分泌的消化液充分混合，并将大分子营养素分解为小分子，这一过程称为化学消化。

只有将大分子营养素分解为小分子营养素后才能被人体吸收。

食物的机械消化、化学消化以及人体吸收过程可以同时进行。

吸收后的营养素在体内参与代谢，会产生一些代谢产物，将这些物质排出体外的过程，称为排泄（Excretion）。

第二节 消化系统的组成与消化一、口腔口腔（Oral）位于消化道的最前端，是食物进入消化道的门户。

口腔内参与消化的器官主要有牙齿、舌和唾液腺。



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>