第一图书网, tushu007.com

<<食物营养小百科>>

图书基本信息

书名：<<食物营养小百科>>

13位ISBN编号：9787538443509

10位ISBN编号：7538443509

出版时间：1970-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李磊 编

页数：208

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

前言

21世纪是一个健康时代，21世纪是一个营养时代，21世纪是一个饮食时代。
健康是一个永恒的话题，拥有健康不代表拥有一切，但失去健康就可能失去一切。
“参天地为人，人莫不饮食”，我们生活在自然界中，置身于复杂的社会环境中，服务于各自的工作岗位上，之所以能够维持生命、工作和思维，都是通过饮食中食物营养提供的能量。
食物营养关系到每一个人的生命健康，关系到现代家庭的幸福欢乐。
在物质生活丰富的今天，我们越来越重视生活的质量。
怎样吃最健康，怎样才能获得最佳营养等一系列的问题为大家所关注。
《食物营养小百科》从营养学的基础知识、营养与生理、营养与年龄的关系到营养与疾病.再到人们日常忽视的一些饮食误区等，全面科学地进行了介绍、归纳与总结，是现代人饮食与健康的经典指南，相信本书会让你拥有更加健康、幸福、快乐的生活。
本书最鲜明的特点是实用性强，针对性强，科学可靠。
它从生活中来，又应用到生活中去。
凡在饮食营养与健康方面遇到的常见问题，在本书中都能找到满意的答案。
它能帮助你提高生命质量，增添饮食的乐趣。
即看即用，使用方便，并从中受益。
相信它能指导大家的生活，您会从中受益，对它爱不释手。

内容概要

食物营养关系到一个人的生命健康，关系到现代家庭的幸福快乐。
《食物营养小百科（普及版）》从现代营养学的角度，介绍了人们日常生活中所需要的营养元素、营养与健康、科学饮食、饮食防病等，还特别介绍了饮食与日常保健的关系。
《食物营养小百科（普及版）》内容丰富，通俗易懂，实用性强，能带给您健康的饮食方法，让您享受来自饮食的乐趣。

作者简介

李磊，多年从事社会学、家政学、营养学理论与实践研究，主要研究方向为中国饮食文化及家庭营养烹饪学，多次在期刊杂志上发表学术论文并获各种奖项，曾主编《传统养生与食疗》《健康是吃出来的》等书籍。

<<食物营养小百科>>

书籍目录

第一章 基本的营养元素碳水化合物脂肪脂肪酸胆固醇蛋白质维生素的种类维生素A维生素D维生素E维生素K维生素B1维生素B2烟酸维生素B6叶酸维生素B12生物素泛酸维生素C类似于维生素的物质矿物质的种类钙(Ca)磷(P)硫(S)钾(K)钠(Na)氯(C1)镁(Mg)铁(Fe)锌(Zn)铜(Cu)碘(I)锰(Mn)硒(Se)钼(Mo)铬(Cr)钴(Co)食物纤维水(H2O)第二章 营养与生理消化道的功能咀嚼功能咽下结构消化的结构吸收的结构排便的结构排尿的结构糖的代谢脂肪的代谢蛋白质的代谢水、维生素和矿物质的代谢第三章 年龄与营养婴幼儿时期的营养学龄期和青春期的营养成人期的营养老年期的营养妊娠期的营养哺乳期的营养第四章 疾病与营养口腔、舌的疾病食道的疾病胃炎胃溃疡和十二指肠溃疡胃切除后出现的营养障碍痢疾、便秘和吸收不良综合征溃疡性大肠炎和节段性回肠炎肝炎肝硬化脂肪肝胆结石和胆囊炎胰脏疾病高血压动脉硬化心功能不全冠心病糖尿病高血脂肥胖病高尿酸血症和痛风骨质疏松症先天性代谢异常肾小球肾炎肾硬变综合征肾功能不全癌脑血管障碍呼吸器官疾病免疫和过敏性疾病感染症摄食障碍小儿肥胖小儿糖尿病贫血妊娠高血压综合征妊娠糖尿病咽下障碍褥疮第五章 营养总论烹与调的搭配烹调对食物的影响营养素的变化营养被烹调破坏烹调与营养素如何保护营养素烹饪方式决定营养可怕的饮食习惯附录 各种食物营养成分含量表谷坚果干果乳豆类及其制品蔬菜水果菌藻畜肉禽肉鱼虾蟹贝

章节摘录

插图：炸的方法炸是将处理过的原料放入油量较多的锅中，用不同的油温、不同的时间加热.使菜肴内部保持适度水分和鲜味.并使外部酥脆香爽，一次成菜的技法。
油炸食品可增加脂肪含量，在胃内停留时间长，不易消化，饱腹作用强。
像清炸里脊、炸油条等。
高温加热后B族维生素破坏较大，蛋白质严重变性，脂肪发生一系列反应.使营养价值降低。
实验证明.油温在150℃～200℃时炸里脊维生素B.保存86%、维生素B2保存95%。
而油温高于350℃时，脂肪的聚合反应和分解作用加强.产生对人体有害的低级酮和醛类。
使脂肪味感变差，肉中蛋白质焦化，产生强烈的致癌物。
因此，温度的控制是油炸菜肴制作的关键。
煎、贴、塌的方法煎、贴、塌都是用较少油量遍布锅的底部作为传热介质的烹饪技法。
将原料加工成扁形或厚片，用小火将原料煎制两面金黄，使表层蛋白质变性形成薄膜、淀粉糊化后又失水结成硬壳。
因此，食品内部的可溶性物质流失较少。
像鱼香虾饼、锅贴鸡片、锅煽豆腐等菜肴，吃时外酥里嫩，美味多汁。
由于原料传热性不好，为防止出现外熟里生的现象。
对选料、刀工、温度、时间等应严格要求。
炒、爆、熘的方法炒、爆、熘的菜肴。
通常以油作为传热媒介。
除蔬菜以外，挂糊或上浆是不可缺少的工序。
原料表面裹上稀薄的蛋清和淀粉，与热油接触以后。
表面形成一层保护膜。
且加热时速度快、时间短，其中的水分、风味物质和营养素不易损失，可保持菜肴的鲜嫩。
而淀粉和某些动物原料中含有的谷胱甘肽，在加热条件下放出硫氢基，起到保护维生素C的作用。
熏、烤的方法熏、烤都是将加工处理或腌渍入味的原料。
置于器皿内部，用明火、暗火或烟气等产生的热辐射和热空气进行加热的技法的总称。
如生熏带鱼、挂炉烤鸭等菜肴.将原料在以煤、柴、炭为燃料的明火上烤制，原料受到高热空气作用，表面形成一层硬壳。
内部浸出物流失较少。
但因烤炉温度高，烤制时间长.导致脂肪和维生素A、维生素E损失较大。
烟熏食品虽然具有其特殊的风味，但是熏制后会产生一种普遍存在的致癌物3.4-苯并芘。

编辑推荐

《食物营养小百科(普及版)》：行之有效的食疗方法让病痛就此远离你的生活专家执笔科学实用

第一图书网, tushu007.com

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