

<<饮食营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与健康>>

13位ISBN编号：9787560971636

10位ISBN编号：7560971636

出版时间：2011-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：李殿鑫 编

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>

## <<饮食营养与健康>>

### 内容概要

《饮食营养与健康》主要包括食物的消化与吸收、营养学基础知识、各类食物的营养、膳食结构和膳食指南、各类人群的膳食营养与营养配餐的原理及作用、食谱编制、膳食营养与疾病的关系、食品的污染与预防等内容。

教材还设置了食品营养价值的评价、膳食调查、体格检查、营养配餐等针对性较强的实训项目。

本教材既可提供高职高专食品专业（如食品加工技术、食品储藏与营销等专业）和要求具备一些相关的营养学基础知识的专业（如旅游、商品检验技术、酒店管理、生物技术等专业）学生使用，也可作为从事食品营养与健康职业的生产技术人员、管理人员的参考用书。

# <<饮食营养与健康>>

## 书籍目录

- 第一章 绪论
  - 第一节 饮食营养与健康研究的任务
  - 第二节 饮食营养现状及今后发展任务
- 第二章 食物的消化与吸收
  - 第一节 消化系统概论
  - 第二节 食物的消化
  - 第三节 食物的吸收
- 第三章 营养学基础
  - 第一节 蛋白质
  - 第二节 脂类
  - 第三节 碳水化合物
  - 第四节 热能
  - 第五节 维生素
  - 第六节 矿物质
  - 第七节 水
- 第四章 各种食物的营养
  - 第一节 谷类的营养价值
  - 第二节 豆类的营养价值
  - 第三节 动物性食品的营养价值
  - 第四节 蔬菜的营养价值
  - 第五节 水果的营养价值
- 第五章 社区营养
  - 第一节 膳食营养素参考摄入量
  - 第二节 膳食结构和膳食指南
  - 第三节 营养调查和监测
  - 第四节 饮食营养的误区
- 第六章 各类人群的营养
  - 第一节 孕妇营养
  - 第二节 乳母喂养
  - 第三节 婴幼儿营养
  - 第四节 儿童与青少年营养
  - 第五节 老年人营养
  - 第六节 特殊人群营养
- 第七章 营养配餐与食谱编制
  - 第一节 营养配餐
  - 第二节 食谱编制
- 第八章 膳食营养与疾病
  - 第一节 膳食营养与糖尿病
  - 第二节 膳食营养与肥胖
  - 第三节 膳食营养与高血压
  - 第四节 膳食营养与其他疾病
- 第九章 食品污染及预防
  - 第一节 食品污染及预防概述
  - 第二节 食品生物性污染及预防
  - 第三节 食品化学性污染及预防

<<饮食营养与健康>>

第四节 食品的物理性污染及预防

第五节 食品中毒

参考文献

## &lt;&lt;饮食营养与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：必需氨基酸是人体内不能合成的，或者合成速度不能满足机体需要，必须由食物蛋白质供给的氨基酸。

构成人体的22种氨基酸中，有9种是必需氨基酸，包括亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸和组氨酸（组氨酸为婴儿必需氨基酸，成人需要量较少）。

它们的作用分别如下。

赖氨酸赖氨酸促进大脑发育，是肝及胆的组成成分，能促进脂肪代谢，调节松果腺、乳腺、黄体及卵巢，防止细胞退化。

赖氨酸可以调节人体代谢平衡，它为合成肉碱提供结构成分，而肉碱会促使细胞中脂肪酸的合成。往食物中添加少量的赖氨酸，可以刺激胃蛋白酶与胃酸的分泌，提高胃液分泌功效，起到增进食欲、促进幼儿生长与发育的作用。

赖氨酸还能提高钙的吸收及其在体内的积累，加速骨骼生长。

如缺乏赖氨酸，会造成胃液分泌不足而出现厌食、营养性贫血，致使中枢神经受阻，发育不良。

色氨酸色氨酸促进胃液及胰液的产生，它可转化生成人体大脑中的一种重要神经传递物质5-羟色胺，而5-羟色胺有中和肾上腺素与去甲肾上腺素的作用，并可改善睡眠的持续时间。

当动物大脑中的5-羟色胺含量降低时，便会表现出异常的行为，出现神经错乱、幻觉及失眠等症状。

此外，5-羟色胺有很强的血管收缩作用，可存在于许多组织，包括血小板和肠黏膜细胞中，受伤后的机体会通过释放5-羟色胺来止血。

医药上常将色氨酸用作抗闷剂、抗痉挛剂、胃分泌调节剂、胃黏膜保护剂和强抗昏迷剂等。

苯丙氨酸苯丙氨酸参与消除肾及膀胱功能的损耗，它是人体必需的氨基酸之一，经食物摄取后，部分用于合成蛋白质，其余部分经肝脏苯丙氨酸羟化酶的作用转变为酪氨酸，进而转化为其他生理活性物质。

<<饮食营养与健康>>

编辑推荐

《饮食营养与健康》由华中科技大学出版社出版。

<<饮食营养与健康>>

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>