

<<食品营养与卫生>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与卫生>>

13位ISBN编号：9787118071887

10位ISBN编号：7118071889

出版时间：2010-12

出版时间：国防工业

作者：李洁//邹盈

页数：320

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>>

内容概要

本书共分为9章，主要介绍营养学和食品卫生的基本理论与知识，以及食品加工生产和人们日常生活中所涉及的营养与健康、食品安全与卫生等问题。

具体内容包括人体需要的能量和营养素、各类食品的营养价值、平衡膳食与合理营养、不同人群的营养与膳食、食品污染及其预防、食物中毒及其预防、国内外食品营养与卫生等内容，并根据营养师考证的要求，补充了中医饮食调补学、QS管理等新知识，具有较强的实用性。

本书适合作为高职食品加工技术、食品营养与检测、农产品质量检测等专业的教材，也可作为旅游、餐饮、酒店管理等非食品专业及营养普及教育的选修课教材，还可作为从事食品类生产的技术人员的参考用书。

<<食品营养与卫生>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 食品营养与卫生研究的内容 第二节 食品营养与卫生的发展概况 第三节 人体对食物的消化与吸收 本章小结 基础知识训练 复习思考题第二章 营养学基础 第一节 蛋白质与氨基酸 第二节 脂类 第三节 碳水化合物 第四节 膳食纤维 第五节 维生素 第六节 矿物质 第七节 水 第八节 能量 本章小结 基础知识训练 复习思考题第三章 各类食品的营养价值 第一节 食品营养价值的评价标准 第二节 植物性食品的营养价值 第三节 动物性食品的营养价值 第四节 其他食品的营养价值 本章小结 基础知识训练 复习思考题第四章 平衡膳食与合理营养 第一节 合理营养 第二节 膳食指南与膳食宝塔 第三节 合理的烹调方法 第四节 不同国家的膳食结构 本章小结 基础知识训练 复习思考题第五章 不同人群的营养与膳食 第一节 孕妇和乳母的营养与膳食 第二节 婴幼儿的营养与膳食 第三节 儿童的营养与膳食 第四节 青少年的营养与膳食 第五节 老年人的营养与膳食 第六节 某些慢性病患者的营养与膳食 本章小结 基础知识训练 复习思考题第六章 食品污染及预防 第一节 食品的生物污染及预防 第二节 食品的药物污染及预防第七章 食物中毒及预防第八章 中医饮食调补学第九章 国内外食品营养卫生安全的监督管理附录1 中华人民共和国食品安全法附录2 各类简编食物成分表参考文献

<<食品营养与卫生>>

章节摘录

版权页：插图：6.营养素供给量
营养素供给量是特定人群每日必须由膳食提供的各类营养素的摄取标准。

它是在生理需要量的基础上，考虑了人群安全率、饮食习惯、食物生产、社会条件及经济等因素而制定的适宜数值。

7.膳食营养素参考摄入量
膳食营养素参考摄入量是指在每日膳食中营养素供给量基础上发展起来的一组每日平均膳食营养素摄入量的参考值，包括以下4项内容。

(1) 估计平均需求量 (EAR)，指可满足生命某一阶段、不同性别及不同生理状况群体中50%个体营养素需求的营养素摄入量。

(2) 推荐摄入量 (RNI)，指满足生命某一阶段和不同性别、人群97%~98%个体的营养需求的营养素摄入量。

该指标的意义在于可作为个体每日摄入该营养素的目标值。

长期摄入推荐摄入量可满足机体对该营养素的需要，维持组织中有适当的营养素储备和保持健康，如某个体的摄入量低于RNI，就可以认为有不足的危险。

(3) 适宜摄入量 (AI)，指对健康人群所进行的观察或实验研究得出的某种营养素的摄入量。

当健康个体摄入量达到AI时，出现营养缺乏的危险性很小；如果长期摄入量超过AI值时，则可能产生毒副作用。

(4) 可耐受的高限摄入水平 (UL)，指在生命某一阶段和不同性别、人群，几乎对所有个体健康都无任何副作用和危险的每日最高营养素摄入量。

8.健康与亚健康
世界卫生组织 (WHO) 提出的健康新概念，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。

也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

世界卫生组织规定了衡量一个人是否健康的十大准则，即精力充沛、积极乐观、善于休息、应变能力强、抗疾病能力强、体重适当、眼睛明亮、牙齿正常、头发有光泽、运动感到轻松。

亚健康是指处于健康和疾病两者之间的一种状态，即机体内出现某些功能紊乱，但未影响到行使社会功能，主观上有不适感觉，是人从健康到疾病的中间阶段。

其主要表现为疲劳、乏力、头晕、腰酸背痛、易感染疾病等。

与健康人相比，其工作、学习效率低，有的还食欲不振、睡眠不佳等。

<<食品营养与卫生>>

编辑推荐

《食品营养与卫生》是高等职业教育食品类专业“十二五”规划教材之一。

<<食品营养与卫生>>

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>