

<<饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787122129598

10位ISBN编号：7122129594

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：张琪林 等编

页数：205

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>

<<饮食与健康>>

前言

人生最宝贵的财富是健康，维持健康的基础之一是饮食。

本书采用通俗的语言，介绍了饮食的营养物质、风味物质、有毒物质、食品添加剂，食品成分之间的相互作用，平衡膳食及食品加工贮藏等与健康的关系，还介绍了近200种食物的营养成分含量及食疗作用等。

根据通识课程本身及学生文理兼有的特点，本书以舍弃高深理论、浅化基本知识以及联系生活实际的原则对内容进行了精心选择。

尽量做到内容叙述深入浅出，让每位读者都能读懂并从中受益。

本书可供高等学校通识课或任选课教学使用，也可供食品行业从业人员及居民参考。

本书在编写过程中得到了运城学院生命科学系、科技产业处、教务处等单位及学院领导的大力支持与帮助；化学工业出版社编辑为本书的出版付出了大量心血；本书的编写也参考了诸多教材、专著、杂志等文献，在此，谨向他们致以真挚的谢意。

由于我们水平所限，书中难免有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

<<饮食与健康>>

内容概要

本书按顺序主要介绍了食品组分中的水、矿物质、蛋白质、糖类、脂类、维生素、呈色物质、呈香物质、呈味物质、嫌忌成分以及食品添加剂的性质、功能以及营养价值，另外也介绍了食品成分之间的相互作用等与健康的关系，以及常见食品、饮食的相关常识。

本书可作为高等学校的通识课或任选课教材，也可供食品行业从业人员及居民参考。

<<饮食与健康>>

书籍目录

绪论

第一章 水

第一节 概述

- 一、水的特性
- 二、食品水分含量及存在状态
- 三、人体每日摄入量

第二节 水的功能

- 一、生理功能
- 二、在食品中的作用
- 三、在烹饪中的作用

第三节 相关常识

- 一、各种市售水简介
- 二、饮料简介
- 三、其他

第二章 矿物质

第一节 概述

- 一、矿物质概念
- 二、食品中矿物质的含量及存在形式

第二节 矿物质的功能

- 一、生理功能
- 二、在食品中的作用

第三节 矿物质的营养特性

- 一、成酸食品与成碱食品
- 二、矿物质的生物有效性
- 三、加工对矿物质含量的影响
- 四、人体缺乏矿物质的原因
- 五、补充矿物质的原则

第四节 矿物质各论

- 一、钾
- 二、钠
- 三、钙
- 四、镁
- 五、磷
- 六、铁
- 七、锌
- 八、铜
- 九、锰
- 十、硒
- 十一、碘
- 十二、其他

第三章 蛋白质

第一节 概述

- 一、概念
- 二、蛋白质组成与结构

第二节 重要性质

<<饮食与健康>>

- 一、两性解离
- 二、胶体性质
- 三、沉淀
- 四、变性
- 五、水解
- 六、食品加工对蛋白质的影响

第三节 功能

- 一、生理功能
- 二、营养功能
- 三、在食品中的作用

第四节 食品中的蛋白质

- 一、动物性蛋白质及其营养特点
- 二、植物性蛋白质及其营养特点
- 三、微生物蛋白质及其营养特点
- 四、常见蛋白质制品

第五节 蛋白质营养价值评价

- 一、蛋白质价
- 二、蛋白质生物价

第六节 自制蛋白质制品

- 一、家庭酸奶制作
- 二、家庭豆制品制作

第四章 糖类

第一节 概述

- 一、概念
- 二、食品中常见糖类

第二节 功能

- 一、生理功能
- 二、在食品中的作用
- 三、在烹饪中的作用

第三节 重要性质

- 一、单糖、双糖的重要性质
- 二、多糖的重要性质

第四节 家庭自制甜点

- 一、拔丝菜肴的制作
- 二、糖葫芦的制作
- 三、糖霜制作
- 四、山楂糕制作

第五章 脂类

第一节 概述

- 一、概念
- 二、重要脂类简介

第二节 脂质的功能

- 一、生理功能
- 二、营养功能
- 三、在食品中的作用

第三节 油脂的重要性质

- 一、理化性质

<<饮食与健康>>

二、油脂在加工过程中的变化

三、相关常识

第六章 维生素

第一节 概述

一、生理功能

二、维生素在食品加工贮存时的损失

三、人体缺乏维生素的原因

第二节 脂溶性维生素

一、维生素A

二、维生素D

三、维生素E

四、维生素K

第三节 水溶性维生素

一、维生素B

二、维生素B

三、维生素B

四、维生素B

五、维生素B

六、维生素B

七、维生素B1

八、维生素B1

九、维生素C

十、胆碱

十一、维生素P

第七章 呈色物质

第一节 概述

一、风味物质及其特点

二、呈色物质概念

第二节 天然色素

一、卟啉衍生物

二、异戊二烯衍生物

三、多酚类衍生物

四、酮类衍生物

五、醌类衍生物

六、其他

第三节 人工合成色素

第四节 褐变作用

一、酶促褐变

二、非酶促褐变

三、褐变作用对食品质量的影响

第八章 呈香物质

第一节 概述

一、概念

二、增香剂、香料和香精

三、烹调调香物料

第二节 各论

一、植物性食品的香与呈香物质

<<饮食与健康>>

二、动物性食品的香与呈香物质

三、发酵食品的香与呈香物质

四、焙烤食品的香与呈香物质

第九章 呈味物质

第一节 概述

一、概念

二、影响味觉的因素

三、呈味物质的相互作用

第二节 各论

一、酸味物质

二、甜味物质

三、苦味物质

四、咸味物质

五、辣味物质

六、鲜味物质

七、涩味物质

八、其他呈味物质

第十章 嫌忌成分

第一节 天然毒素

一、植物性食品中的有毒物质

二、菇类毒素

三、动物性食品中的有毒物质

第二节 生物污染的有毒物质

一、细菌毒素

二、霉菌毒素

第三节 环境污染的有毒物质

一、农药对食品的污染

二、工业三废对食品的污染

第四节 食品加工过程中形成的有毒物质

一、燃烧产生的有毒物质

二、脂肪高温裂解产生的有毒物质

三、食品添加剂带入的有毒物质

四、其他

第五节 食品过敏

第十一章 食品添加剂

第一节 概述

一、概念

二、对食品添加剂的要求

三、使用注意事项

四、非法使用食品添加剂引起的毒害作用

第二节 各论

一、防腐剂

二、抗氧化剂

三、发色剂、漂白剂、着色剂

四、赋香剂

五、调味剂

六、增稠剂与稳定剂

<<饮食与健康>>

- 七、乳化剂
- 八、膨松剂
- 九、结着剂
- 十、凝固剂
- 十一、营养强化剂
- 十二、其他添加剂

第十二章 常见食物

第一节 植物性食物

- 一、粮食及植物提取物
- 二、蔬菜（类）
- 三、菌藻类
- 四、果品

第二节 动物性食物

- 一、畜肉
- 二、禽肉
- 三、奶（乳）类
- 四、蛋类
- 五、鱼类
- 六、虾蟹贝类
- 七、其他水产类

第十三章 相关常识

- 一、身体素质与饮食
- 二、异常食品
- 三、中国居民膳食指南
- 四、平衡膳食宝塔
- 五、平衡膳食理论的归纳
- 六、合理的烹调方法
- 七、不宜吃得太新鲜的食品
- 八、其他相关常识

附录1能量、蛋白质及脂肪的摄入量

附录2矿物质的推荐摄入量或适宜摄入量

附录3维生素的推荐摄入量或适宜摄入量

参考文献

<<饮食与健康>>

章节摘录

版权页：插图：（3）矿物质水矿物质水又称仿矿泉水、矿化水，是指在纯净水甚至自来水的基础上添加矿物质制成的饮用水。

目前矿物质水比较混乱，没有统一的国家标准。

它参照的是《食品添加剂使用卫生标准》（GB2760-2007）和《瓶（桶）装水卫生标准》（GB19298-2003）。

（4）软化水经软化处理去除了部分或全部钙、镁离子的水。

如果本地的水过硬，最好进行软化处理。

怎么判断是否过硬呢？

可根据烧开后有白色沉淀产生，或烧水壶有水垢产生加以判断。

一般情况下，水厂已经处理，在某些情况下，还需要消费者自己处理。

家庭处理方法很简单，将水烧开后静置，除去沉淀即可。

也就是说，不仅要喝凉白开，最好用凉白开做饭熬粥。

软水或软化水在饮食方面的其他优点有：防止热水器、咖啡机等积留水垢。

煮咖啡、冲茶叶，味道纯正。

煮豆浆更香浓，煮饭米粒松软光润，烹调可保持蔬菜的天然口感和营养成分。

（5）纯净水纯净水是运用离子交换法、蒸馏法、过滤法、电渗法、反渗透法等技术处理天然水或自来水制得的饮用水。

简单地说，就是除去了“杂质”几乎只剩余H₂O的水，所以又称纯水、净水。

按净化方法分为去离子水、蒸馏水、太空水（太空纯水）等。

按纯度分为纯水、高纯水和超纯水。

去离子水就是通过离子交换树脂除去了水中各种离子（矿物质）的水。

蒸馏水是指用蒸馏方法制备的纯水。

除供饮用外，还广泛应用于医疗、科学研究等领域。

可分一次和多次蒸馏水。

太空水是采用反渗透膜处理技术对自来水进行净化后的水。

来源于宇航员在飞船上获得饮用水的原理，故名。

高纯水是指由上述方法得到的纯水再经纯化的化学纯度极高的水。

超纯水一般工艺很难达到。

高纯水和超纯水不是饮用水，而是工业和科研领域用水。

从矿物质营养角度看，我国居民的饮食主要是植物性的，消化吸收率较低，许多微量元素难以从食品中摄取，主要从水中得到，如水中钙的吸收率可达90%以上，而食品中钙的吸收率只有3。

%，饮水是人体矿物质的重要摄取途径。

纯净水把矿物质除去了，没有营养，不宜长期饮用。

从健康角度看，虽然纯净水历史较短，还没有有关影响健康的报道，但已知长期饮用矿物质少的软水，是造成动脉粥样硬化的原因之一，心血管疾病的发生率和死亡率均高。

<<饮食与健康>>

编辑推荐

《饮食与健康》为食品科技系列之一。

<<饮食与健康>>

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>