

<<烹饪基础营养>>

图书基本信息

书名：<<烹饪基础营养>>

13位ISBN编号：9787302195184

10位ISBN编号：7302195188

出版时间：2009-6

出版时间：清华大学出版社

作者：许荣华 主编

页数：250

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

随着我国居民生活水平的不断提高，人们对美食的要求也越来越高，使得我国餐饮业得到了飞速发展。

餐饮业的飞速发展又带动了我国烹饪教育的空前发展，尤其是烹饪专业高等职业教育，这就对相关教材的建设提出了更多要求。

本书正是为了满足烹饪高职教育的需求而编写的。

由于营养学在不断发展，新的营养问题不断被发现，新的营养观点不断被提出，世界各国都在随着营养问题的改变不断修订膳食指南和膳食宝塔，以指导本国居民的膳食，而要真正达到指导合理膳食的目的，必须将营养学与烹饪学的知识紧密结合起来。

本书参考了国内外最新的研究成果，结合已使用多年的自编讲义，力求将烹饪加工与营养学的基础知识相结合，使学生能够在烹饪加工和餐饮工作中运用营养学的基础知识与理论解决一些营养问题。

《烹饪基础营养》是烹饪工艺与营养专业课教材之一，主要适用于烹饪、餐饮服务、酒店服务、膳食营养配餐等专业的教学，可作为旅游服务行业培训的教材，也可作为一般读者了解营养学、平衡膳食、烹调加工营养损失等方面知识的普及读物。

北京联合大学旅游学院作为全国烹饪高等职业教育的高等院校之一，一直重视烹饪高等职业教材的建设，本书是我院资助出版的烹饪专业教材之一。

本书由北京联合大学旅游学院许荣华任主编，北京联合大学旅游学院姜慧、张琦参与了编写工作。

全书由北京联合大学旅游学院闰喜霜教授主审。

## <<烹饪基础营养>>

### 内容概要

本书从营养学基本概念着手，结合烹饪加工的特点讲述烹饪营养学的基本知识，同时，结合2002年中国居民营养与健康状况调查情况分析当前我国居民存在的营养问题。

本书共分十一章，第一至第八章阐述了人体维持健康所需要的各种营养素，这些营养素的生理功能，摄入不足或摄入过量对人体健康的危害，在哪些食物中该营养素含量丰富；第九章与第十章主要讲述各种烹饪原料的营养特点，在烹饪加工时烹饪原料中的营养成分会发生哪些变化，怎样做可防止营养成分不被破坏；在第十一章中，讲述了膳食平衡的原则，以及我国最新修订的膳食指南和膳食宝塔及世界各国膳食指南和膳食宝塔。

本书在每一章开头加入了学习目标，同时在每一章后面配备了大量的练习题供学生练习，以增加其对相关知识的了解。

本书可作为烹饪工艺与营养、餐饮服务专业学生的教材，也可作为关注烹饪营养人士的参考用书。

## &lt;&lt;烹饪基础营养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 一、有关营养的基本概念 二、食物与人体健康 三、国内外的营养状况 练习题第二章 食物的消化与吸收 第一节 食物的消化 一、消化作用 二、消化系统 三、消化过程 第二节 食物的吸收 一、吸收部位 二、吸收形式 三、营养物质的吸收 练习题第三章 能量平衡 第一节 能量单位、能量来源及能量系数 一、能量单位 二、能量的来源 三、能量系数(产热系数) 第二节 能量消耗 一、基础代谢的能量消耗 二、从事体力或脑力劳动所消耗的能量 三、食物特殊动力作用所消耗的能量 四、生长发育及影响能量消耗的其他因素 第三节 能量需要量的确定 一、直接测热法 二、间接测热法 三、体力活动水平计算法 第四节 膳食能量推荐摄入量和能量的食物来源 一、膳食能量推荐摄入量 二、能量的供给 三、能量的食物来源 第五节 食物提供能量和产热营养素的计算 一、食物所提供能量和产热营养素的计算 二、产热营养素需要量的计算 练习题第四章 蛋白质 第一节 蛋白质的组成 一、蛋白质的元素组成 二、蛋白质的组成单位——氨基酸 第二节 蛋白质的生理功能 一、构成机体和生命的重要物质基础 二、修补更新肌体组织 三、供给能量 第三节 食物蛋白质营养价值的评定 一、食物中蛋白质的含量 二、食物蛋白质的质量——必需氨基酸的种类、数量与比例 三、食物蛋白质消化率 四、食物蛋白质的利用率 五、各种食物蛋白质的营养评价 第四节 蛋白质的参考摄入量、食物来源与相关病症 一、蛋白质参考摄入量 二、蛋白质的食物来源 三、蛋白质摄入量不当引发的病症 练习题第五章 膳食脂肪 第一节 脂类的化学组成与分类 一、脂类的化学组成和结构特点 二、脂肪酸 三、必需脂肪酸 .....第六章 碳水化合物第七章 无机盐和水第八章 维生素第九章 烹饪原料的营养第十章 合理烹饪第十一章 平衡膳食参考文献附录A 中国居民膳食营养素参考摄入量附录B 食物成分表(营养成分以每100克食部计)

## 章节摘录

第二章 食物的消化与吸收 人体的整个生命活动中，必须从外界摄取营养物质作为生命活动能量的来源，以满足人体生长、发育、生殖组织修补等一系列新陈代谢活动的需要。

食物经过消化和吸收是满足人体生长发育、获取热能、构成机体组织等需要的不可缺少的生理过程。

第一节 食物的消化 一、消化作用 人体摄入的食物必须在消化道内被加工分解成小分子物质后才能进入体内，这个过程称为消化。

消化即指摄入的食物经过机械性消化和各种消化酶的作用，把大分子物质变为小分子物质的生物学过程。

消化有机械性消化、化学性消化和微生物消化三种方式。

机械性消化又称物理性消化，是指通过牙齿的咀嚼和胃肠蠕动，磨碎、混合和转动食物的过程。

化学性消化过程主要是由一系列消化酶完成的。

酶是体内某些细胞所产生的有机催化剂，能在正常体温状态下加速生化反应。

当食物通过消化道时，所发生的化学变化与酶的活性有关。

许多消化酶都是以非活性形式存在的，这种状态的酶叫酶原。

在一些激活剂，如金属离子和另外一些酶的作用下，这些酶原被激活，发挥它们特有的消化功能。

人体内的消化酶主要有胃蛋白酶、胰蛋白酶、肠脂肪酶、唾液淀粉酶、胰淀粉酶等。

微生物消化是指消化道内共生的微生物对食物中的营养物质进行分解的过程，它主要发生在人体的大肠部位。

<<烹饪基础营养>>

编辑推荐

《烹饪基础营养》特点：这是一本紧跟烹饪与营养最新问题的图书；这是一本将实践经验贯穿于理论分析之中的图书；这是一本阅读方便、真正围绕读者需求的图书。

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>