

<<基础营养学>>

图书基本信息

书名：<<基础营养学>>

13位ISBN编号：9787308044677

10位ISBN编号：730804467X

出版时间：2005-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：冯磊

页数：130

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>

<<基础营养学>>

内容概要

营养学是研究人体营养规律及其改善措施的科学。

所谓的人体营养规律，包括普通成年人在一般生活条件或在特殊环境因素条件下和特殊生理条件人群的营养规律。

改善措施包括纯生物科学的措施和社会性措施，既包括措施的根据也包括措施的效果评估。

营养是食物中的营养素被机体消化吸收，并在体内代谢，发挥其生理功能的过程。

也就是说，人类为了生存和生活必须摄取食物，以维持正常的生理功能、生物化学功能和免疫功能，以及生长发育、新陈代谢等生命活动。

此外，人体每天劳动、运动所消耗的能量也必须由食物供给。

人体所需的营养素有蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和水六大类。

每类营养索中又分成许多种，如脂类包括脂肪和类脂；维生素包括脂溶性维生素和水溶性维生素；等等。

这些营养素各具独特的营养功能，但在参与人体的新陈代谢中又密切联系、相互促进同时又相互制约，共同参加、推动和调节人体的生命活动。

由于营养过程是人体最基本的一种生理过程，从关怀人的生理条件及其影响，以及影响的后果的角度出发，人们很早就开始了营养学的研究，因而营养学是一门很古老的科学。

在我国，几乎从有文字记载的历史年代开始，人们就发现了营养这一基本生理过程。

这一点，在中国和其他国家都是如此。

营养学的发展大体上经过了从宏观调控到微观调控，然后受到社会的促进又开始重新重视宏观调控的过程。

<<基础营养学>>

书籍目录

绪论第一章 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 矿物质 第六节 维生素第二章 各类食物的营养价值 第一节 各类食物营养价值的评
定和意义 第二节 谷类原料的营养价值 第三节 豆类及豆制品的营养价值 第四节 蔬菜、水果
的营养价值 第五节 畜禽肉及鱼类营养价值 第六节 乳类及乳制品的营养价值 第七节 蛋类原
料的营养价值 第八节 常用调味品的营养价值第三章 平衡膳食和营养状况评价 第一节 平衡膳
食 第二节 营养调查第四章 不同生理条件人群的营养 第一节 孕妇的营养 第二节 乳母的营
养 第三节 婴儿营养 第四节 幼儿营养 第五节 儿童、青少年营养 第六节 老年营养第五章
营养与疾病 第一节 膳食营养与动脉粥样硬化 第二节 膳食营养与糖尿病 第三节 膳食营养
与肥胖 第四节 膳食营养与骨质疏松症 第五节 膳食营养与肿瘤 第六节 膳食营养与免疫附录
参考书目

<<基础营养学>>

章节摘录

4. 抑癌作用 维生素A或其衍生物(如5,6-环氧视黄酸,13-顺式视黄酸)有抑癌防癌作用。可能因它们能促进上皮细胞的正常分化,也有阻止肿瘤形成的活性。类胡萝卜素抑癌作用可能与其抗氧化性有关,因能捕捉自由基,猝灭单线态氧,提高抗氧化防御能力。许多膳食流行病学和血清流行病学研究表明,高维生素A和β-胡萝卜素摄入者患肺癌等上皮癌症的危险性减少。

5. 维持机体正常免疫功能 维生素A缺乏可影响抗体的生成从而使机体抵抗力下降,特别是儿童、老人容易引起呼吸道炎症,严重时可引起死亡。

(四) 供给量及食物来源 维生素A的RDA中成人每人每天摄入维生素A 800ug视黄醇当量。维生素A最好的来源是各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、全奶、奶油、禽蛋等;维生素A原的良好来源是深色蔬菜和水果,如菠菜、苜蓿、空心菜、莴笋叶、芹菜叶、胡萝卜、豌豆苗、红心番薯、辣椒及水果中的芒果、杏子及柿子等。

除膳食来源之外,维生素A补充剂也可使用,其使用剂量不要高于RDA的1.5倍,用量过大不仅没有必要,反而会引起中毒。

三、维生素D (一) 理化性质 维生素D类是指含环戊氢烯菲环结构、并具有钙化醇生物活性的一大类物质,以维生素D₂(麦角钙化醇)及维生素D₃(胆钙化醇)最为常见。前者是酵母菌或麦角中的麦角固醇经紫外光照射后的产物,后者是人体从食物摄入或在体内合成的胆固醇经转变为7-脱-氢胆固醇储存于皮下经紫外光照射后转化为维生素D₃。在某些特定条件下,比如工作或居住在日照不足、空气污染(阻碍紫外光照射)的地区可影响维生素D₃的生成。

维生素D₃是白色晶体,溶于脂肪和脂溶剂,其化学性质比较稳定,在中性和碱性溶液中耐热,不易被氧化,但在酸性溶液中则逐渐分解,故通常的烹调加工不会引起维生素D的损失,但脂肪酸败可引起维生素D破坏。

过量辐射线照射,可形成具有毒性的化合物。

(二) 吸收与代谢 在皮肤中,7-脱氢胆固醇经光照转变成维生素D₃,膳食中的维生素D₃在胆汁的作用下,在小肠乳化形成胶团被吸收入血。

从膳食和皮肤两条途径获得的维生素D₃与血浆β-球蛋白结合并被转运至肝脏,在肝内经维生素D₃-25-羟化酶催化生成25-OH-D₃;然后再被转运至肾脏,在25-OH-D₃-1-羟化酶和25-OH-D₃-24-羟化酶催化下,进一步被氧化成1,25-(OH)₂-D₃和24,25-(OH)₂-D₃;血液中维生素D结合蛋白可携带这两种二羟基代谢物及其所有代谢产物,特别是1,25-(OH)₂-D₃;达到小肠、骨、肾等靶器官中,与靶器官的核受体和(或)膜受体结合,发生相应的生物学效应,呈现各种生理作用。

动物体内维生素D的营养状况可能是1-羟化酶活性最重要的决定因素。

当血液循环中1,25-(OH)₂-D₃降低时,肾脏合成1,25-(OH)₂-D₃的量增加,反之,则很快减少。

.....

<<基础营养学>>

编辑推荐

《基础营养学》：由于营养过程是人体最基本的一种生理过程，从关怀人的生理条件及其影响，以及影响的后果的角度出发，人们很早就开始了营养学的研究，因而营养学是一门很古老的科学。在我国，几乎从有文字记载的历史年代开始，人们就发现了营养这一基本生理过程。这一点，在中国和其他国家都是如此。营养学的发展大体上经过了从宏观调控到微观调控，然后受到社会的促进又开始重新重视宏观调控的过程。

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>