第一图书网, tushu007.com

<<烹饪营养学>>

图书基本信息

书名：<<烹饪营养学>>

13位ISBN编号：9787501959105

10位ISBN编号：7501959102

出版时间：2007-6

出版时间：中国轻工业

作者：周旺

页数：268

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

内容概要

早在远古时期，人们对营养就有了认识和应用实践。
食具药性，药可食用，食药合一，此谓“药食同源”。
最早见于《后汉书·列女传》的“药膳”是医食合一的典型代表。
随着社会的发展，人们对食物与健康的关系有了更多的总结，尤其是饮食养生的实践更加广泛和深入。
如《周礼·天官》记载的“食医”，专门掌管天子的饮食调养，这大概是世界上最早的营养师了；战国至秦汉时期的《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这是世界上最早的膳食平衡理论；唐代孙思邈的《备急千金要方》认为“安身之本，必资于食”，深刻地阐明了饮食与健康的关系；元代忽思慧的《饮膳正要》作为我国现存的第一部完整的饮食养生学专著，对食疗食谱、饮食制作、饮食宜忌、食疗食物等作有详细的论述等。
这些都是我国传统饮食保健与饮食养生的典范，也是古代烹饪营养学的重要内容。
　中国现代营养学融入了西方现代营养学、中华饮食养生学和传统烹饪学的精华内涵，突出人体新陈代谢规律、营养素的生理功能、营养素的代谢过程及相互关系、人体对营养素的生理需求等内容的研究。
进入21世纪，随着生命科学、现代医疗保健学、食品科学的发展，及食源性健康与疾病问题的日益突出，人们开始重视不同区域、不同环境下各种人群的营养需求特性及其与健康和疾病的关系研究，并不断探索解决这些营养问题的有效措施。
但食物烹饪作为营养问题中的一个重要环节，其与营养的内在深层关系往往被众多的研究者忽略了。
人们普遍关注烹饪与营养健康的关系也只是近10年来的事。
烹饪营养学作为一门新兴学科进入高校课堂时间不长，其有关食物原料的营养价值、烹饪加工对食物原料营养素的影响、合理膳食与健康、营养膳食设计与制作等主体内容，大部分是从现代医疗营养和烹饪工艺学中移植或嫁接而来。
而在微观层面上，烹饪过程中复杂的物化及生物过程对营养素的影响规律、烹饪结果与人体消化吸收的关系、烹饪对食物营养素的有效利用和活性成分的有效保护等关键问题，一直未能进人重要的研究领域或至少目前没有取得任何突破，这是目前烹饪营养学的最大缺陷。

书籍目录

第一章 绪论 一、营养学的基本概念 二、中国古代养生观与古典营养学 三、中国现代营养学的发展 四、中国国民营养现状 五、中国居民的营养问题 六、中国营养政策与营养行动 思考题第二章 食物消化与吸收生理 第一节 食物消化与吸收的意义 第二节 食物的消化 一、消化系统的消化作用- 二、营养物质的消化 第三节 食物的吸收 一、吸收部位 二、食物的吸收 思考题第三章 人体需要的营养素 第一节 营养与能量平衡 一、能量与能值 二、人体的能量消耗 三、能量的供给及食物来源 第二节 蛋白质 一、蛋白质的组成和分类 二、蛋白质对人体的生理功能 三、机体内的氮平衡 四、食物蛋白质的营养评价 五、提高食物蛋白质营养价值的措施 六、蛋白质的食物来源与供给量 第三节 脂类 一、脂类的种类 二、脂类的生理功能 三、脂肪的营养价值评价 四、膳食参考摄入量及食物来源 第四节 糖类 一、糖类的分类 二、糖类的生理功能 三、糖类膳食参考摄入量与食物来源 第五节 维生素 一、维生素的特点及分类 二、脂溶性维生素 三、水溶性维生素 第六节 矿物质 一、概述 二、矿物质的功能 三、重要的矿物元素 第七节 水 一、水的代谢 二、生理功能 三、水的需要量 第八节 各种营养素之间的相互关系 一、产能营养素之间的相互关系 二、微量营养素之间的关系 三、其他营养素之间的关系 思考题第四章 饮食营养与健康 第一节 营养与免疫功能 一、人体免疫系统的概念与功能 二、营养素与免疫 三、与免疫能力相关的食品活性物质 第二节 人体对食物的选择性和影响因素……第五章 食物原料的营养价值第六章 烹饪对营养价值的影响第七章 合理膳食与营养第八章 药膳与食疗附录参考文献

第一图书网, tushu007.com

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