

<<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：9787501983117

10位ISBN编号：7501983119

出版时间：2011-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李京东，倪雪朋 主编

页数：291

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

食品营养与卫生是食品类各专业的核心课程。

本教材的编写以突出高职高专教学中应用为主的特色，强调对学生能力的培养。

教学过程以项目形式展开，做到以理论为基础，技能提高为目的，通过项目形式达到教学目标，在每个项目中以实训练习为强化手段，体现高职教学中对能力的要求。

本教材最大特点是突出食品营养与卫生学的相关职业岗位的要求，不再将该课程作为食品科学的基础课程，而是突出其应用性和实用性，结合公共营养师、营养配餐员等岗位能力要求进行编写，同时打破了以往教材将营养学和卫生学分开编写的形式，通过二者有机结合，使教材便于学习理解，也更具实用性，满足实际工作的需要。

本教材根据食品营养与卫生的基本内容，将其划分为六个模块，每个模块又分为若干项目，每个项目都针对某一项或几项技能的培训进行编写。

每个项目内容包括基础知识、理论知识扩展、实训练习几部分，并有相应的习题进行强化。

教材主要内容包括营养学基础知识、食物营养、食品卫生、公共营养学知识、营养与疾病、营养教育与社区营养等。

<<食品营养与卫生>>

书籍目录

绪论

- 一、基础知识
 - (一)营养学基本概念
 - (二)膳食营养素参考摄入量
- 二、食品营养及卫生学研究内容及任务
 - (一)食品营养与卫生学研究内容
 - (二)食品营养与卫生学的任务
- 三、食品营养与卫生学职业岗位及能力要求
- 四、实训练习：食品标签的分析方法

思考题

模块一 营养学基础知识

项目一 蛋白质

- 一、基础知识
 - (一)基本概念
 - (二)蛋白质的营养学意义
 - (三)蛋白质的食物来源和膳食参考摄入量
- 二、食物蛋白质评价
 - (一)食物蛋白质含量
 - (二)食物蛋白质消化率
 - (三)食物蛋白质利用率
- 三、实训练习：食物蛋白质营养价值评价

思考题

项目二 脂类

- 一、基础知识
 - (一)基本概念

.....

模块二 食物营养知识

模块三 食品污染

模块四 公共营养学知识

模块五 营养与疾病

模块六 营养教育与社区营养

附表

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（二）蛋白质的营养学意义1.构成和修补人体组织蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命，人体细胞、组织、器官均含有蛋白质，成年人体含蛋白质16%~19%，细胞中除水分外，蛋白质约占细胞内物质的80%，肌肉、神经、皮肤、毛发、内脏、血液也都含大量蛋白质。人体蛋白质处于不断更新过程，通常每天机体3%的蛋白质参与了更新，不同器官的蛋白质更新速度不同，肝脏每10d更新一半，肌肉每185d更新一半，血浆蛋白每10d更新一半，有些组织蛋白质的更新只有数秒钟。

机体蛋白质更新都依赖于食物供给，人们必须从食物中摄取足够量蛋白质，通常可用氮平衡反映摄入蛋白质水平，氮平衡包括三种类型，氮平衡是指摄入氮=排出氮，多为正常成年人对蛋白质的摄入和排出水平；正氮平衡是指摄入氮 > 排出氮，多为孕妇、恢复期病人及生长发育中的儿童、青少年对蛋白质的摄入和排出水平；负氮平衡是指摄入氮 < 排出氮，多为营养不良或消耗性疾病患者对蛋白质的摄入和排出水平。

2.提供能量^体需要的能量由碳水化合物、蛋白质、脂肪三大产热营养素提供，虽然蛋白质不是人体主要的能量来源，但合理的膳食中每日来源于蛋白质的供能比应该占总能量的10%~15%较为适宜，1g蛋白质在体内氧化能够提供16.74kJ（4.0kcal）的热量，需要指出在能量供给充足的条件下，蛋白质可以更好发挥其他营养学意义。

3.调节人体生理功能蛋白质参与人体多种物质的组成，对人体机能起到调节作用。

作为生命活动的重要调节物质激素和酶，其本质就是蛋白质；人类抵御外来危险物侵袭的抗体也是蛋白质；肌球蛋白引起肌肉的收缩，血红蛋白在血液中携带和运输氧气，以及对相应的营养素有转运能力的脂蛋白、运铁蛋白、视黄醇结合蛋白质等；胶原蛋白参与机体支架的构成；血浆蛋白在维持机体酸碱平衡，维护机体内环境的相对稳定性，调节血浆胶体渗透压方面都起着不可替代的作用；核蛋白还是传递遗传信息的物质。

蛋白质的营养学意义是其他营养素不可替代的，所以摄取蛋白质不足或过量都会对机体健康造成影响，通常蛋白质摄取不足表现为以消瘦为特征的混合型蛋白质——能量缺乏和以浮肿为特征的蛋白质缺乏两种症状。

过多的蛋白质摄入会加重人体肾脏的负担，同时含硫氨基酸摄^过多会加速骨钙的丢失，造成骨质疏松。

<<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“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>