

<<营养膳食与食疗保健>>

图书基本信息

书名：<<营养膳食与食疗保健>>

13位ISBN编号：9787501983469

10位ISBN编号：7501983461

出版时间：2012-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：隋海涛 主编

页数：336

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>

## <<营养膳食与食疗保健>>

### 内容概要

《营养膳食与食疗保健》由从事多年营养学、食疗保健学、烹饪工艺学的教学、科研工作的高职高专院校一线教师编写，根据学生的专业特点和基础知识背景，从应用的角度出发，较系统地阐述了营养膳食与食疗保健的基本理论、技能和案例。

《营养膳食与食疗保健》主要内容包括营养学与食疗保健、人体营养素的评价与分析、食物消化与吸收生理、食物的营养价值与保健作用、营养膳食与健康、合理膳食与营养、烹饪对营养价值的影响评价、食疗保健的原则与应用及不同人群的食疗保健等。

本书由隋海涛担任主编。

## <<营养膳食与食疗保健>>

### 书籍目录

- 项目一 营养学与食疗保健的概念
  - 模块1 营养、营养学与食疗保健的概念
  - 模块2 中国营养学的发展与现状
  - 模块3 食疗保健的发展与现状
  - 模块4 营养学与食疗保健的关系
- 项目二 人体所需营养素的评价与分析
  - 模块1 人体所需营养素的评析
  - 模块2 营养素之间的相互关系
  - 模块3 营养与能量平衡
- 项目三 食物消化与吸收生理
  - 模块1 食物消化与吸收的意义
  - 模块2 食物的消化
  - 模块3 食物的吸收
- 项目四 食物的营养价值与保健作用
  - 模块1 食物的营养价值概述
  - 模块2 食物保健作用概述
  - 模块3 食疗保健的食物和药物
- 项目五 营养膳食与健康
  - 模块1 膳食结构与健康
  - 模块2 居民营养状况调查与社会营养监测
  - 模块3 不同人群的营养需求
- 项目六 合理膳食与营养
  - 模块1 合理膳食的概念
  - 模块2 中国居民膳食指南与平衡膳食宝塔解析
  - 模块3 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)
  - 模块4 营养餐的设计与配制
- 项目七 烹饪对营养价值的影响评价
  - 模块1 营养素损失的原因
  - 模块2 营养素在烹调加工中的变化
  - 模块3 烹调加工对食物营养价值的影响
  - 模块4 合理烹调与营养保护
- 项目八 食疗保健的原则
  - 模块1 食疗保健的原则
  - 模块2 保健膳食用料的原则和禁忌
- 项目九 不同人群的食疗保健
  - 模块1 各类人群的食疗保健方法与膳食的制作
  - 模块2 常见疾病的食疗保健方法与膳食的制作
  - 模块3 经典食疗保健膳食的制作
- 附录一 《中国居民膳食指南(2007)》
- 附录二 中国食物与营养发展纲要(2001—2010)
- 参考文献

## &lt;&lt;营养膳食与食疗保健&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：淀粉颗粒不溶于水，但易与水合并吸水膨胀约10%的体积。

当淀粉颗粒悬浮于水并加热时可增加膨胀，直到淀粉颗粒破裂、溶液黏度增加、双折射现象消失，此时的淀粉称为糊化淀粉。

糊化淀粉有利于机体消化、吸收。

当热淀粉糊冷却时可形成具有黏弹性的凝胶，随着时间的延长、直链淀粉的线状链和支链淀粉的短链可重新排列，并通过氢键缔合形成不溶性沉淀。

此过程称为淀粉的老化或反生。

通常直链淀粉易于老化，而支链淀粉则老化较慢且不完全。

(2) 非淀粉多糖非淀粉多糖是指除淀粉以外的多糖。

它包括纤维素、半纤维素、藻类多糖等。

它们都是膳食纤维的组成成分。

(3) 淀粉的特性，一般可以分为以下三种不同类型。

生理受限淀粉：这些淀粉在食品基质内因受生理作用所限，致使机体分泌的消化酶难发挥作用。

它们可存在于整粒或部分碾磨的谷物种子和豆类中。

此类抗性淀粉的数量将受食品加工影响，并可通过碾磨减少或消失。

特殊淀粉颗粒：某些生的天然淀粉颗粒，如生马铃薯和青香蕉的淀粉粒可对抗 $\alpha$ -淀粉酶的作用。这可能与该淀粉粒的结晶性质有关，即该淀粉粒的结晶区可能对酸和酶的作用不敏感。

但糊化的马铃薯和青香蕉淀粉可被 $\alpha$ -淀粉酶消化。

在烹调和食品加工期间通常存在淀粉的糊化作用。

糊化淀粉被酶消化比生淀粉快得多。

淀粉老化：淀粉（包括直链淀粉和支链淀粉）在烹调、糊化后随着时间的延长，其淀粉分子重新排列、缔合形成不溶性沉淀。

此即淀粉的老化（如馒头放久了会变干、变硬）。

直链淀粉的老化比支链淀粉快得多，而且直链淀粉可老化到在水中对抗分散和不被 $\alpha$ -淀粉酶消化。

## <<营养膳食与食疗保健>>

### 编辑推荐

《营养膳食与食疗保健》为全国高等职业院校餐旅类专业教改教材,中国烹饪协会职业培训指定教材之一。

<<营养膳食与食疗保健>>

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>