

<<饮食营养与卫生>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与卫生>>

13位ISBN编号：9787504559494

10位ISBN编号：7504559490

出版时间：2007-2

出版时间：中国劳动

作者：许成

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>

<<饮食营养与卫生>>

内容概要

为了更好地适应全国中等职业技术学校烹饪专业的教学要求，劳动和社会保障部教材办公室组织全国有关学校的职业教育研究人员、一线教师和行业专家，对中等职业技术学校烹饪专业教材进行了修订。

这次教材修订工作的重点主要在以下几个方面。

第一，坚持以能力为本位，重视实践能力的培养，突出职业技术教育特色。

根据烹饪专业毕业生所从事职业的实际需要，合理确定学生应具备的能力结构与知识结构，对教材内容的深度、难度作了较大程度的调整，同时，进一步加强实践性教学内容，以满足企业对技能型人才的需求。

第二，根据餐饮行业发展，合理更新教材内容，尽可能多地在教材中充实新知识、新方法、新设备和新工艺等方面的内容，力求使教材具有鲜明的时代特征。

同时，在教材编写过程中，严格贯彻国家有关技术标准的要求。

第三，努力贯彻国家关于职业资格证书与学历证书并重、职业资格证书制度与国家就业制度相衔接的政策精神，力求使教材内容涵盖有关国家职业标准（中级）的知识和技能要求。

第四，在教材编写模式方面，尽可能使用图片、实物照片或表格形式将各个知识点生动地展示出来，力求给学生营造一个更加直观的认知环境。

同时，针对相关知识点，设计了很多贴近生活的导入和互动性训练等，意在拓展学生思维和知识面，引导学生自主学习。

本套教材可供中等职业技术学校烹饪专业使用，也可作为职工培训教材。

本次教材的修订工作得到了北京、河南、江苏、浙江、湖南、山东、四川、广东等省、直辖市劳动和社会保障厅（局）及有关学校的大力支持，在此我们表示诚挚的谢意。

《饮食营养与卫生（第三版）》的主要内容有：绪论、营养学基础知识、烹饪原料营养价值、平衡膳食与营养食谱设计、合理烹饪、卫生学基础知识、烹饪原料的卫生、食源性疾病及饮食卫生管理等知识。

<<饮食营养与卫生>>

书籍目录

绪论第1章?营养学基础知识 1—1?人体所必需的营养素 1—2?热能及其计算 1—3?食物的消化与吸收51
复习思考题第2章?各类烹饪原料的营养价值 2—1?食物营养价值概述 2—2?植物性烹饪原料的营养价值
2—3?动物性烹饪原料的营养价值 2—4?加工性烹饪原料的营养价值??复习思考题第3章?平衡膳食与营
养食谱设计 3—1?平衡膳食 3—2?营养食谱设计 3—3?特殊人群的营养与膳食 3—4?营养干预??复习思
考题第4章?合理烹饪 4—1?合理烹饪的概念及意义 4—2?食物中的营养素在烹饪中的变化 4—3?烹饪对
营养素含量的影响 4—4?食物搭配禁忌??复习思考题第5章?食品卫生学基础知识 5—1?微生物的有关知
识 5—2?食品的腐败变质 5—3?食品污染??复习思考题第6章?各类烹饪原料的卫生 6—1?植物性烹饪原
料的卫生 6—2?动物性烹饪原料的卫生 6—3?加工性食品的卫生??复习思考题第7章?食源性疾病 7—1?
食物中毒 7—2?传染病与寄生虫病 7—3?食物过敏??复习思考题第8章?饮食卫生管理 8—1?食品卫生法
规有关知识 8—2?饮食业的卫生制度 8—3?餐饮业的卫生要求??复习思考题

章节摘录

插图：2) 铁的推荐摄入量铁一旦被吸收后可在体内反复利用。

因此，人体对铁的需要量不多，成年男性每天需摄入15mg，女性每天需摄入20mg。因为女性每月有生理周期的消耗，所以需要量比男性高。

5. 碘在人体内含量极少，是一种必需的微量元素。

健康的成人内含碘20~50mg，其中20%存在于甲状腺内，其余的碘存在于血浆、肌肉、肾上腺和中枢神经系统、胸腺等组织中。

(1) 碘对人体的生理功能碘在人体内主要参与甲状腺素的合成，因此，它对人体的生理功能也是通过甲状腺素来表现的。

甲状腺激素在体内的主要作用是促进和调节代谢及生长发育。

通过促进生物氧化，调节能量的转化；促进蛋白质的合成与分解；促进碳水化合物和脂肪的代谢；促进维生素的吸收和利用；促进神经系统的发育等。

(2) 碘缺乏对人体健康的影响碘对促进人体生长发育、能量代谢、提高中枢神经系统的兴奋性具有重要作用。

成年人长期处于缺碘状态，会引起大脑中促甲状腺素的分泌，使甲状腺代偿性增生，而出现甲状腺肿大，俗称“大脖子病”。

孕妇缺碘会使胎儿生长发育迟缓，智力低下甚至痴呆，俗称“呆小病”，医学上称克汀病。

(3) 碘的食物来源及推荐摄入量1) 碘的食物来源人体所需要的碘，一般都从饮水、食物和食盐中获得。

沿海和平原地区，食物和饮水中的碘含量较高；内陆山区，食物和饮水中碘含量较低。

含碘丰富的食物主要有海带、紫菜、海鱼、海虾、海蜇、海盐、海蟹等海产品。

含碘量较高的海产品食物，见表I-23。

<<饮食营养与卫生>>

编辑推荐

《饮食营养与卫生(第3版)》全国中等职业技术学校烹饪专业教材之一。
根据餐饮行业发展,合理更新教材内容,尽可能多地在教材中充实新知识、新方法、新设备和新工艺等方面的内容,力求使教材具有鲜明的时代特征。
同时,在教材编写过程中,严格贯彻国家有关技术标准的要求。

<<饮食营养与卫生>>

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>