第一图书网, tushu007.com

<<食品营养与卫生基础>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与卫生基础>>

13位ISBN编号：9787513615204

10位ISBN编号：7513615209

出版时间：2012-7

出版时间：中国经济出版社

作者：梁宗晖　等主编

页数：249

字数：315000

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

《食品营养与卫生基础》以对应于职业岗位任务的知识和技能要求为目标，以“够用”“实用”为原则，讲述了食品营养基础知识和食品卫生公共知识。

第一图书网, tushu007.com

<<食品营养与卫生基础>>

书籍目录

项目一 人体需要的营养素与热能
项目学习目标
场景
任务准备
任务一 认识蛋白质
任务二 认识碳水化合物
任务三 认识脂肪
任务四 认识维生素
任务五 认识矿物质
任务六 走进水世界
任务七 了解人体热能
场景回顾
项目小结
课后练习
项目二 各类食品的营养价值与特殊功效
项目学习目标
场景
任务准备
任务一 了解食品的分类及其营养价值
任务二 了解植物性食品的营养价值及特殊功效
任务三 了解动物性食品的营养价值及特殊功效
任务四 了解其他原料的营养价值及特殊功效
场景回顾
项目小结
课后练习
项目三 不同人群的营养需要
项目学习目标
场景
任务准备
任务一 掌握婴幼儿、儿童和青少年的营养需要
任务二 掌握孕妇与乳母的营养和膳食
任务三 掌握老年人的营养与膳食
任务四 掌握特殊人群的营养与膳食
场景回顾
项目小结
课后练习
项目四 合理营养与膳食指南
项目学习目标
场景
任务准备
任务一　了解膳食结构和平衡膳食
任务二　了解烹调中的营养知识
任务三 熟悉如何做到合理营养
场景回顾
项目小结

课后练习
项目五 食品污染及其预防
项目学习目标
场景
任务准备
任务一 了解生物性污染及其预防
任务二 了解食品的化学性污染及其预防
任务三 了解食品的物理性污染及其预防
任务四 了解食品添加剂及其管理
场景回顾
项目小结
课后练习
项目六 食品的卫生及其管理
项目学习目标
场景
任务准备
任务一 了解植物性食物的食品卫生与管理存在的问题及采取的有效措施
任务二 了解动物性食物的食品卫生与管理存在的问题及采取的有效措施
任务三 了解食用油脂的卫生与管理存在的问题及采取的有效措施
任务四 了解冷饮、罐头、食品添加剂及调味品卫生存在的问题及采取的有效措施
场景回顾
项目小结
课后练习
项目七 食物中毒及预防
项目学习目标
场景
任务准备
任务一　了解食物中毒的概念、原因、特点及分类
任务二　了解各类细菌性食物中毒的性质、特点及预防措施
任务三 了解真菌毒素和霉变食品食物中毒的性质、特点
任务四　了解动、植物性食物中毒的原因、特点及分类
任务五　了解化学性食物中毒的概念、原因、特点及分类
任务六　了解食源性传染病和寄生虫病的分类、特点及其预防措施
任务七 了解食物中毒的一般急救处理的步骤
场景回顾
项目小结
课后练习
主要参考文献
附录一 常见食品营养成分及热量换算表
附录二 常见水产品营养价值及特殊功效
附录三 食品添加剂卫生管理办法
附录四 中华人民共和国食品安全法
附录五 国家营养师报考条件

章节摘录

版权页： 插图： （1）有助于肠内大肠杆菌合成多种维生素。
（2）纤维素比重小，体积大，在胃肠中占据空间较大，使人有饱食感，有利于减肥。
（3）纤维素体积大，进食后可刺激胃肠道，使消化液分泌增多和胃肠道蠕动增强，可防治便秘。
（4）高纤维饮食可通过胃排空延缓、肠转运时间改变、可溶性纤维在肠内形成凝胶等作用而使糖的吸收减慢。
亦可通过减少肠激素如抑胃肽或胰升糖素分泌，减少对胰岛B细胞的刺激，减少胰岛素释放与增大周围胰岛素受体敏感性，使葡萄糖代谢加强。
（5）近年研究证明，高纤维饮食使I型糖尿病患者单核细胞上胰岛素受体结合增加，从而节省胰岛素的需要量。
由此可见，糖尿病患者进食高纤维素饮食，不仅可改善高血糖症，减少胰岛素和口服降糖药物的应用剂量，还有利于减肥，防治便秘、痔疮等疾病。
二、碳水化合物的生理功用 碳水化合物，即糖是人体热能的主要来源，并且还是构成细胞、组织不可缺少的物质，对机体生长发育起着重要作用。
1.供给热能 机体的生理机能代谢和劳动所消耗的能量主要靠糖来补充和维持。
它具有经济、易消化、产能迅速、满足体内急需、体内氧化完全而无中间代谢产物的特点。
每克糖在体内氧化产生4.0kcal（16.74 kJ）能量。
糖还是脑组织、肌肉组织特别是心肌和骨骼肌等活动所需的能量来源。
当机体缺糖时可造成头昏、心慌、心跳、出冷汗、四肢酸困，严重者可引起昏厥。
2.构成组织 糖是构成机体的重要物质并参与细胞的多种活动。
例如糖脂是细胞膜与神经组织结构的成分之一；糖与蛋白结合的糖蛋白，是一些具有重要生理功能的物质（如抗体、某些酶和激素）的组成部分；核糖及脱氧核糖（是由葡萄糖代谢过程转化而来）是核酸的重要组成部分。
糖对维持神经系统的机能活动也有特别的作用。
3.维持血糖 机体所有细胞、组织和血液循环中都有一定的葡萄糖。
血液正常含糖量为每百毫升80～120mg，若缺乏或过多均可造成组织损害。
如血糖高于每百毫升120mg以上时，为高血糖症，易于导致糖尿病；如果血糖低于每百毫升80～70mg时，称为低血糖症，此时人体易发生低血糖休克，甚至导致肝组织损害。
4.防止酸中毒 当人体摄入足够的糖类食物时，可防止脂肪过多氧化所造成的酸中毒，即当糖类食物摄取不足时，因体内缺糖动用大量脂肪氧化产能而产生的中间代谢产物——酮体所致的酸中毒。

编辑推荐

《职业教育"工作任务驱动型"系列教材:食品营养与卫生基础》的特色在于：内容全面，用通俗易懂的语言取代了专业术语和化学方程武，对于学生从事旅游行业任何工作或日常生活都有较高参考价值。同时内容及文章的表现形式生动活泼，很适合大专院校学生的特点，文中安排了“ 小知识 ”等栏目，普及了大量的食疗等科普知识。
《职业教育"工作任务驱动型"系列教材:食品营养与卫生基础》可作为旅游职业院校旅游服务与管理专业的教学用书，也可用于饭店服务员的岗位培训用书和旅游从业人员的自学用书，还可作为人们日常生活中的科普读物。

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