

<<食品营养与安全>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与安全>>

13位ISBN编号：9787561440346

10位ISBN编号：7561440340

出版时间：2009-1

出版时间：四川大学出版社

作者：李云 著

页数：101

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>

## <<食品营养与安全>>

### 前言

近年来,我国城乡居民的膳食状况明显改善,儿童和青少年平均身高增加,营养不良患病率下降。但2002年全国营养调查表明,我国居民营养与健康问题不容忽视,城市居民和部分富裕农村膳食结构不尽合理,畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低,奶类、豆类制品摄入亦过低;而在贫困农村,仍存在着营养不足的问题。

5岁以下儿童生长迟缓率和低体重率在农村平均分别为17.3%和9.3%,贫困农村分别高达29.3%和14.4%。

生长迟缓率以1岁组最高,农村平均为20.9%,贫困农村则高达34.6%。

这说明农村地区婴儿辅食添加不合理的问题十分突出。

同时,我国居民膳食结构及生活方式也发生了重大变化,与之相关的慢性非传染性疾病,如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等患病率增加,已成为威胁国民健康的突出问题。

与此同时,食品安全也面临严重挑战,特别是农村。

## <<食品营养与安全>>

### 内容概要

近年来，我国城乡居民的膳食状况明显改善，儿童和青少年平均身高增加，营养不良患病率下降。但2002年全国营养调查表明，我国居民营养与健康问题不容忽视，城市居民和部分富裕农村膳食结构不尽合理，畜肉类及油脂消费过多，谷类食物消费偏低，奶类、豆类制品摄入亦过低；而在贫困农村，仍存在着营养不足的问题。同时，我国居民膳食结构及生活方式也发生了重大变化，与之相关的慢性非传染性疾病，如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等患病率增加，已成为威胁国民健康的突出问题。与此同时，食品安全也面临严重挑战，特别是农村。食源性疾病仍然是危害公众健康的最重要因素，食源性寄生虫病已成为许多农牧民因病致贫、因病返贫的重要原因，严重阻碍着农村经济发展的步伐。《食品营养与安全》旨在向农民朋友简单介绍食品营养与安全的相关知识，倡导平衡膳食与健康生活方式，提高农民朋友自我保健意识和能力。

## &lt;&lt;食品营养与安全&gt;&gt;

## 书籍目录

营养篇何为营养和营养素?食物中有哪些营养素?它们主要的生理作用是什么?什么是平衡膳食?为什么任何食物都应该适量吃?成人每天吃多少才算适宜?为什么粮食在膳食中要占主食地位?为什么粮食要注意粗细搭配?蛋白质的食物来源及其日供量多少为宜?肉类食物吃得越多,身体就越健康吗?膳食中为什么不可缺少纤维素?糖类的供给量多少为宜?吃多少油合适?吃动物油对健康不利,所以最好永远告别动物油,这种观点对吗?大豆有哪些营养特点?大豆食品怎样搭配营养价值更高?蔬菜有何营养特点?水果有何营养特点?豆浆和豆奶是一回事吗?蔬菜能代替水果吗?纯果汁能完全代替水果吗?鸡蛋的营养特点有哪些?什么是营养性贫血?何谓酸性食物和碱性食物?为什么牛奶营养最丰富?多吃奶片有利于健康吗?吃冰激凌能代替喝奶吗?喝牛奶会导致高血脂和发胖吗?只用豆奶喂养婴儿可以吗?哪些食物有助于开发儿童智力?怎样吃使孩子更聪明?孩子喝饮料多多益善吗?儿童吃无铅皮蛋有害吗?吃粗纤维食物对孩子长牙有利吗?儿童吃山楂是否越多越好?夏季孩子吃哪些蔬菜最适宜?妨碍青少年发育的饮食习惯有哪些?什么是保健食品?何为强化食品?食品选择篇什么是食品标签?如何看食品标签?知道怎样利用食品标签选购食品吗?零食品包装上的QS符号是什么意思?饮料酒的标签应注意什么问题?食品保质期和保存期的区别是什么?如何识别常见食品的优劣?如何避免水果和蔬菜的残留农药?选择水果和蔬菜的常用方法有哪些?生病吃什么水果适宜?什么是色拉油?什么是调和油?不同种类的油与健康有何关系?怎样选择食用油?什么叫植物油的1:1:1?

如何选购食用油?患心血管疾病或血脂高的人如何选择食用油?鲜奶有哪些包装形式?如何区别鲜牛奶与含乳饮料?选购奶制品时应注意什么?如何识别酸奶的质量?如何挑选酱油?如何选购醋?怎样选购和保存面粉?购买儿童食品有哪些注意事项?食品安全篇有机食品、绿色食品、无公害食品有何区别?什么是转基因食品?转基因食品安全吗?什么是食品添加剂?食品防腐剂都有害吗?对防腐剂的认知有何误区?哪些食品易出现食品添加剂超标问题?如何清除水果和蔬菜上的残留农药?蔬菜为什么不宜久存?食品营养误区篇

## <<食品营养与安全>>

### 章节摘录

生吃或半生吃含囊蚴的淡水鱼或虾而感染华支睾吸虫病，生吃或半生吃石蟹、喇蛄（土龙虾）易感染并殖吸虫病，吃未熟透的米猪肉易感染绦虫病等。

因此，对于食源性寄生虫病预防原则应采取综合措施，包括：不吃生的或半生动物肉类及制品；加强粪便管理，防止粪便污染食品和水源；搞好个人卫生，养成良好的卫生习惯。

冰箱保藏食物就能避免食物中毒吗？

冰箱并不是食品保鲜、储藏的保险柜。

许多疾病正是来源于吃了冰箱内不新鲜的或是被污染的食品所致。

人们在往冰箱里存放食物时常出现生熟食品的混放现象，以致食品污染或变质。

冰箱冷藏室的温度一般在0~5摄氏度，此温度对大多数细菌的繁殖有明显的抑制作用。

可是一些嗜冷菌，如大肠埃希菌、伤寒沙门菌、金黄色葡萄球菌等依然很活跃。

它们大量繁殖自然会造成食品变质。

所以，吃了污染嗜冷菌的食物后，可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕等全身症状。

这就是人们所不知道的“电冰箱食物中毒”。

## <<食品营养与安全>>

### 编辑推荐

《食品营养与安全》是由四川大学出版社出版的。

<<食品营养与安全>>

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>