第一图书网, tushu007.com

<<食品营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与健康>>

13位ISBN编号：9787565701238

10位ISBN编号：7565701238

出版时间：2011-1

出版时间：中国传媒大学出版社

作者：刘新社，袁仲　主编

页数：290

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

“民以食为天”，饮食问题是人们整日面对的重要生活内容之一，尤其是随着我国社会经济的发展和人民生活水平的提高，人们对营养与健康日渐重视，“穷思变，富思康”，提高生命质量的前提是拥有健康的体魄。
科学研究表明，人类80%左右的疾病与“吃”有着直接或间接的关系。
可以说，“吃”是一门学问，如何科学调理饮食、维护健康值得人们认真去经营和管理。

第一图书网, tushu007.com

<<食品营养与健康>>

书籍目录

前言
绪论
第一章 食物的消化吸收
第二章 基础营养
　第一节　能量
　第二节　蛋白质
　第三节　脂类
　第四节　碳水化合物
　第五节　维生素
　第六节　矿物质
　第六节　水
　思考题
第三章 不同人群的营养
 第一节　孕妇营养与膳食
 第二节　乳母营养与膳食
 第三节　婴幼儿的营养与膳食
 第四节　儿童、青少年的营养膳食
 第五节　老年人营养与膳食
 第六节　特殊环境人群的营养与膳食
 思考题
第四章 膳食营养与疾病
 第一节　健康概述
 第二节　营养与免疫
 第三节　膳食营养与肥胖症
 第四节　膳食营养与心血管疾病
 第五节　膳食营养与糖尿病
 第六节　膳食营养与肿瘤
 思考题
第五章 各类食品的营养
 第一节　食物营养价值的评价
 第二节　谷类、薯类食品的营养价值
 第三节　蔬菜和水果的营养价值
 第四节　肉类、水产食品的营养价值
 第五节　乳类、蛋类的营养价值
 第六节　豆类及硬果类的营养价值
 第七节　其他食品的营养价值
 思考题
第六章 社区营养
 第一节　膳食营养素参考摄人量
 第二节　膳食结构与膳食指南
 第三节　营养调查
 第四节　营养监测
 思考题
第七章 营养配餐
　第一节　概述

第二节　营养食谱
思考题
第八章 食品的营养强化
第一节　食品营养强化概述
第二节　食品强化技术
第三节　营养强化食品的管理
思考题
第九章 保健功能食品
第一节　保健食品概述
第二节　保健食品的常用活性成分
……
第十章 实训部分
附表 中国居民膳食营养素参考摄入量
参考文献

章节摘录

版权页：插图：1.营养维持人体组织的构成营养素是人体的物质基础，任何组织都是由营养素组成的，因此生长发育、组织修复、延缓衰老都与营养状况有关。
从胎儿期起，直至成年，营养对组织器官的正常发育甚为重要。
孕妇的营养状况直接关系到胎儿发育，如先天畸形；而胎儿的发育不良又会关系到成年期的慢性病发生。
在成年期，细胞也是不断更替，需要正常的营养素供给。
充裕的营养素还可使体内有所储备，以应付各种特殊情况下的营养需求。
2.营养维持生理功能首先要保证对能量的需要，其中基础代谢消耗的能量是生命活动所必需的。
各种器官的正常功能均有赖于营养素通过神经系统、酶、激素来调节，其中特别是脑功能、心血管功能、肝肾功能、免疫功能尤为重要。
营养代谢需要上述系统的调节，保持平衡状态，而它们之间还存在着相互依存的关系。
现在发现食物中含有的许多生物活性物质，虽然不属于营养素范畴，但它们具有调节多种生理功能的作用，所以备受关注。
3.营养维持心理健康所谓身心健康就是指除保持正常器官的生理功能以外，保持较好的心理承受能力。
现已证明营养素不仅构建神经系统的组织形态，而且直接影响各项神经功能的形成。
在儿童表现为学习认识能力即智力的发育，在成人表现为应激适应能力及对恶劣环境的耐受能力。
当今社会竞争激烈，工作节奏快，人际关系复杂，工作压力造成的心理应激很强。
在这种情况下，心理因素也会诱发器质性病变，故而维持心理健康显得尤为重要。

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