第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<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删
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

第一图书网, tushu007.com

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。
①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。
②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α-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α-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。
③淀粉老化：淀粉（包括直链淀粉和支链淀粉）在烹调、糊化后随时间的延长，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α-淀粉酶消化。

第一图书网, tushu007.com

<<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。

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