

<<食品营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<食品营养与保健>>

13位ISBN编号：9787502598662

10位ISBN编号：7502598669

出版时间：2007-3

出版时间：化学工业

作者：王幸斌

页数：209

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>

<<食品营养与保健>>

内容概要

本书本着服务于大学生健康饮食的目的，参考国内外营养与保健资料，并结合我国的膳食特点和习惯，系统地介绍了合理营养与平衡膳食、各类食物及果蔬的营养和保健作用，以及营养与常见疾病、健脑和美容的关系。

书后还附有食物一般营养成分、中国居民膳食指南等资料，便于读者使用查阅。

根据知识的丰富度，本书还穿插有小常识/小案例等趣味内容，可使读者在轻松阅读中理解记忆。

通过本课程的学习，可促使广大大学生关注自身的日常饮食，掌握基本的营养保健知识，使自身的饮食行为科学化，养成健康的生活习惯，提高身体素质。

本书为高职高专公共选修课教材，也可作为大众科普读物，供广大读者阅读、参考。

<<食品营养与保健>>

书籍目录

第一章 绪论	一、营养与健康的定义	二、影响人体健康的因素	三、健康是人类永恒的主题
第二章 合理营养与平衡膳食	第一节 人体需要的营养素及其生理功能	一、糖类	
	二、脂肪	三、蛋白质	四、维生素
			五、矿物质
			六、膳食纤维
			七、水
第二节 营养与健康	一、营养与健康长寿	二、热能平衡与人体健康	第三节 食物的消化吸收
	一、食物在口腔内的消化	二、食物在胃内的消化	三、食物在小肠内的消化
	四、食物营养的吸收	五、影响人体对食物营养吸收的因素	第四节 膳食科学
	一、科学平衡膳食	二、合理营养的膳食搭配	三、一日三餐与营养
			四、日常饮食的注意事项
	五、不同季节的食物选择	六、营养进餐的科学	七、不同职业人群的营养保健
第五节 食品的保质期及科学保鲜	一、食品的保质期	二、食物的冰箱保鲜	
第三章 谷类、豆类食品的营养和保健作用	第一节 谷类的营养和保健作用	一、热能的供给源之一	二、精细搭配有益健康
	三、大米的营养与保健	第二节 豆类的营养特点	一、大豆的营养特点
			二、杂豆的营养特点
			三、谷豆类混合食用可提高蛋白质利用率
第三节 大豆和豆制品的营养与保健作用	一、大豆的营养价值	二、大豆及其制品的保健功能	三、食用大豆及其制品的注意事项
	四、大豆发酵制品的营养价值	五、豆腐渣的保健功能	六、豆浆的保健功能
第四章 蔬菜与水果的营养和保健作用	第一节 蔬菜的营养和保健作用	一、蔬菜的种类与营养价值	二、蔬菜的颜色与营养价值
	三、蔬菜营养特点列举	四、食用蔬菜的误区	第二节 水果的营养和保健作用
	一、水果的种类与营养价值	二、几种常见水果的保健作用	第五章 肉类食品的营养和保健作用
第一节 肉类的营养与保健概述	一、提供优质蛋白质	二、预防机体缺铁性贫血	
三、其他特点	第二节 鱼类和其他水产品的营养和保健作用	一、营养价值	二、保健作用
第三节 畜禽肉的营养和保健作用	一、猪肉及其副产品	二、牛羊肉	三、兔肉
四、动物肝脏	五、禽肉	第六章 蛋奶类食品的营养和保健作用	第一节 蛋类食品的营养和保健作用
	一、蛋类食品的营养价值	二、鸡蛋的营养与保健	第二节 奶及奶制品的营养和保健作用
	一、奶及奶制品的分类	二、奶类的营养与保健	三、饮用牛奶的科学方法
四、酸奶的营养与保健	第七章 营养与疾病	第一节 营养与肥胖	一、肥胖的概念及种类
	二、肥胖的原因	三、肥胖的危害及预防	四、减肥方法
第二节 营养与癌症	一、营养过高与癌症的关系	二、营养缺少与癌症的关系	三、食品中的致癌物质
	四、预防癌症的饮食要点	第三节 营养与冠心病	一、什么是冠心病
	二、营养与冠心病	三、防治冠心病的饮食要点	第四节 营养与糖尿病
	一、什么是糖尿病	二、糖尿病的致病因素	三、防治糖尿病的饮食要点
	五、营养与高血压	一、什么是高血压	二、高血压的致病因素
	三、防治高血压病的饮食要点	第六节 营养与消化系统疾病	一、营养与胃肠道功能紊乱
	二、营养与消化性溃疡	第七节 营养与疲劳综合征	一、什么是疲劳综合征
	二、疲劳综合征的致病因素	三、疲劳综合征的表现	四、疲劳综合征的预防和保健
	第八节 营养与神经衰弱	一、什么是神经衰弱	二、造成神经衰弱的常见原因
	三、神经衰弱的主要表现	四、神经衰弱的预防和保健	第九节 营养与更年期综合征
	一、什么是更年期综合征	二、更年期综合征的表现	三、更年期综合征的预防和保健
	第八章 饮食与健脑	第一节 营养与健脑	一、概述
	二、健脑饮食原则	三、健脑膳食指南	第二节 常见健脑食物简介
	一、水产品类食物	二、蛋类食物	三、奶类食物
	四、坚果类食物	五、蔬菜、水果类食物	六、菌藻类食物
	第三节 儿童与青少年的健脑知识	一、儿童健脑知识	二、青少年健脑知识
第九章 营养与美容	第一节 皮肤的衰老与营养	一、皮肤衰老的原因	二、皮肤的衰老与营养
	三、皮肤衰老的预防	第二节 常见食物的保健美容法	一、常见的食物保健美容法
	二、损容性疾病的美容食疗法	三、美体食疗方法	附录 附录1 各种活动的能量消耗率
	附录2 食物(每100克)一般营养成分	附录3 中国居民膳食指南——平衡膳食、合理营养、促进健康	参考文献

<<食品营养与保健>>

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>