

《食品营养》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122012364

丛书名：中等职业学校食品类专业“十一五”规划教材

内容简介

本书是《中等职业学校食品类专业“十一五”规划教材》中的一个分册。

本书是一部关于食品营养与保健知识的实用技能型教材，包括食品的消化吸收、食品的营养强化、人体健康与保健食品、人体需要的能量和各种营养素、各类食品的营养价值及膳食指南与公众营养等内容。

本书是根据我国中等职业学校的发展需要和人才培养目标的要求而编写的，注重对学生综合职业能力和实践技能的培养。在教材内容的组织和编写过程中，紧紧把握以下原则：一是符合中职学生的实际知识水平，浅显易懂；二是密切联系食品生产、运输、销售的各个环节及人们的日常生活，尽力贴近专业和生活实际；三是突出时代特色，比较详细地介绍了食品营养与健康的新知识；四是坚持技能和突出实用。

本书既可以作为中等职业学校食品类专业的教材，也可以作为食品加工企业技术人员和注重营养与保健人士的参考用书。

目录

绪论

第一节 食品、营养与健康的关系

一、食品营养的基本概念

二、食品营养对人体健康的影响

第二节 我国食品营养工作的发展

一、我国食物与营养状况简介

二、我国食物营养工作未来的任务

第三节 食品营养学的特点及学习方法

一、食品营养学的发展史

二、食品营养学的概念及其研究内容

三、食品营养学的特点及学习方法

复习题

第一章 食品的消化与吸收

第一节 消化系统概况

一、人体消化系统的组成

二、人体消化道的功能

第二节 食品的消化与吸收

一、糖类的消化及吸收

二、脂类的消化与吸收

三、蛋白质的消化与吸收

四、维生素和矿物质的消化与吸收

复习题

第二章 人体需要的能量和营养素

第一节 人体需要的能量

- 一、人体的能量需要
- 二、能量的供给与食物来源

第二节 蛋白质与氨基酸

- 一、蛋白质的生理功能
- 二、人体对蛋白质和氨基酸的需求
- 三、食物蛋白质的营养价值
- 四、蛋白质的推荐摄入量及食物来源
- 五、蛋白质在食品加工过程中的变化

第三节 脂类

- 一、脂类的生理功能
- 二、脂类的一般组成
- 三、膳食脂类与健康
- 四、脂类的摄入量与食物来源
- 五、脂类在食品加工过程中的变化

第四节 碳水化合物

- 一、碳水化合物的生理功能
- 二、膳食中主要的碳水化合物
- 三、碳水化合物的摄入量与食物来源
- 四、糖类在食品加工过程中的变化

第五节 维生素

- 一、脂溶性维生素
- 二、水溶性维生素
- 三、维生素在食品加工中的变化

第六节 矿物质

- 一、概述
- 二、常量元素
- 三、微量元素

第七节 水和其他营养素成分

- 一、水
- 二、膳食纤维
- 三、植物性食物中的其他营养素成分

复习题

第三章 各类食品的营养价值

第一节 食品的营养价值评定

- 一、食品营养价值的评定
- 二、营养素在加工烹调过程中的变化
- 三、食品的营养分类

第二节 谷类、薯类的营养价值

- 一、谷类、薯类的营养价值
- 二、常见的谷类、薯类及其营养价值

第三节 豆类及坚果类的营养价值

一、豆及豆制品的营养价值

二、坚果类的营养价值

第四节 蔬菜、水果的营养价值

一、蔬菜的营养成分

二、水果的营养成分

三、常见蔬菜和水果的营养价值

四、食用菌类

第五节 动物性食物的营养价值

一、畜、禽肉类的营养价值

二、蛋类的营养价值

三、水产品的营养价值

四、乳与乳制品的营养价值

第六节 其他食物的营养与保健功能

一、食用油脂的营养价值

二、酒的营养价值

三、饮料的营养价值

第七节 新资源食品

一、藻类的营养与保健功能

二、昆虫食品的营养与保健功能

三、单细胞蛋白的营养与保健功能

复习题

第四章 食品的营养强化

第五章 膳食指南与公众营养

第六章 人体健康与保健食品

附录一 中国营养改善行动计划

附录二 国家“学生饮用奶计划”暂行管理办法

参考文献

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)