

# 《食品营养与保健(王宇鸿)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122025623

丛书名：高职高专“十一五”规划教材

## 内容简介

本书将现代食品营养知识与中国传统饮食保健特点相结合，在概述食物营养素的基础上，以平衡膳食与合理营养、健康美容、常见疾病等的关系为主线，讲述了不同人群营养膳食的指南，常见果蔬和畜禽蛋乳水产品类食品及食疗保健的知识；本书结合高职高专学生培养的要求和就业市场导向，融入了食谱制作、社区营养、营养强化食品、保健功能食品等与营养师资格认证相关的内容，通过学习能够对不同的消费人群进行营养配餐或营养咨询。本书每章前有学习目标，章后还设有思考题，在本书最后一章安排了十余个实验实训内容，突出技能实践性。本书概念清晰、准确，语言文字简练、易懂。

本书适用于高职高专食品营养等相关专业，也可作为高校营养知识普及的公选课教材。本书对营养师等职业岗位的资格考试具有很好的参考价值，也适合作为科普读物供广大读者阅读。

## 目录

### 绪论

- 一、食品营养与身体健康
- 二、中国居民营养与健康发展现状
- 三、食品营养与中国传统饮食保健
- 四、本课程的特点及学习方法建议

### 第一章 食物的消化与吸收

#### 【学习目标】

#### 第一节 消化系统概述

- 一、消化与吸收的概念
- 二、消化系统组成

#### 第二节 食物的消化

- 一、口腔消化
- 二、胃内消化
- 三、小肠内消化

#### 第三节 食物的吸收

- 一、吸收的方式
- 二、吸收的部位
- 三、吸收的途径
- 四、影响吸收的因素

#### 【思考题】

#### 【参考文献】

### 第二章 能量与营养素

#### 【学习目标】

#### 第一节 能量

一、能量的单位及食物能值

二、人体能量需要

三、能量的供给与食物来源

## 第二节 蛋白质

一、概述

二、蛋白质的需要量

三、必需氨基酸

四、食物蛋白质的营养评价

五、食品加工对蛋白质和氨基酸的影响

六、蛋白质的食物来源

## 第三节 脂类

一、脂类的生理功能

二、脂肪与脂肪酸及其功能

三、类脂及其功能

四、食品加工贮藏对脂类的影响

五、脂肪的食物来源

## 第四节 碳水化合物

一、碳水化合物的功能

二、食品中重要的糖类物质

三、碳水化合物的食物来源

## 第五节 食物纤维及其作用

一、概述

二、食物纤维的功能

三、食物纤维的来源

## 第六节 维生素

一、概述

二、水溶性维生素及其功能

三、脂溶性维生素及其功能

四、食品加工对维生素的影响

## 第七节 矿物质和微量元素

一、概述

二、常量矿物元素

三、微量矿物元素

## 第八节 水

一、水在体内的分布

二、水的生理功能

三、水在人体内的平衡

四、科学饮水

【思考题】

【参考文献】

## 第三章 各类食物的营养价值

【学习目标】

## 第一节 食物营养价值的评价

### 一、食物营养价值的相对性

### 二、食物营养素密度与平衡膳食

### 三、营养素的生物利用率

## 第二节 粮谷类食物

### 一、谷类的营养特点

### 二、薯类的营养特点

### 三、豆类的营养特点

## 第三节 畜禽肉及蛋乳类

.....

## 第四章 合理营养与膳食指南

## 第五章 特定人群的营养与膳食

## 第六章 疾病营养

## 第七章 食品的营养强化

## 第八章 保健功能食品

## 实验实训

## 附录

## 在线试读部分章节

### 绪论

#### 一、食品营养与身体健康

人体主要通过饮食从外界环境中获取赖以生存的营养与能量，膳食营养是人类生存的基础，也是人口素质三要素（遗传、营养、训练）的重要组成部分。明代医学家李时珍提出“饮食者，人之命脉也。”。古人认为，人的身体之中，阴阳的运行、五行的相生均是由于饮食的作用。食物进入人体后就会谷气充盈，谷气充盈就会血气旺盛，血气旺盛人也精力强健。

世界卫生组织调查显示：当前世界上1/3以上的人处于亚健康状态，而引起亚健康的原因65%以上缘于人们不合理的生活方式。人们得了“生活方式病”，这与人们的日常饮食、起居、心理健康等生活习惯有着密切的关系。现代营养研究也表明：食品营养与健康的关系十分密切。合理膳食不仅能够增进健康，并可作为防止疾病的手段。

膳食失衡就会导致营养失衡，营养失衡不仅使人体质衰弱，而且可引起许多疾病。我们知道营养不足会引起营养缺乏病，如2004年发生在安徽省阜阳的劣质奶粉事件造成众多婴儿严重营养不良，以致部分婴儿死亡的事件；儿童两岁以前生长发育迟缓，成年后劳动生产能力平均下降9%；在现实中营养不良或肥胖的学生在校参加劳动技术课时，往往难以胜任，不大愿意完成课堂中比较复杂的手工制作任务等都充分说明了营养不良对人的严重影响。反之，人体摄入营养过剩或营养失去平衡，如摄入热量及脂肪过多，会引起肥胖症、高血压、冠心病和糖尿病等，这也是目前已经得到证实的结果。此外，营养还与癌症有关，如脂肪摄入量与乳腺癌发生率成正相关，食物纤维摄入量与直肠癌成

负相关等。美国有统计资料表明，妇女的癌症60%与营养有关，男子的癌症40%与营养有关。而适量的某些营养素（如维生素A、C等）具有一定的抗癌作用。基于以上情况，膳食营养已经越来越多地被人们所重视。

.....

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)