

《POD-烹饪营养学》

书籍信息

版次：2

页数：1

字数：1

印刷时间：2007年06月01日

开本：16开

纸张：

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501959105

编辑推荐

暂无相关内容

内容简介

早在远古时期，人们对营养就有了认识和应用实践。食具药性，药可食用，食药合一，此谓“药食同源”。*早见于《后汉书·列女传》的“药膳”是医食合一的典型代表。随着社会的发展，人们对食物与健康的关系有了更多的总结，尤其是饮食养生的实践更加广泛和深入。如《周礼·天官》记载的“食医”，专门掌管天子的饮食调养，这大概是世界上*早的营养师了；战国至秦汉时期的《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这是世界上*早的膳食平衡理论；唐代孙思邈的《备急千金要方》认为“安身之本，必资于食”，深刻地阐明了饮食与健康的关系；元代忽思慧的《饮膳正要》作为我国现存的**部完整的饮食养生学专著，对食疗食谱、饮食制作、饮食宜忌、食疗食物等作有详细的论述等。这些都是我国传统饮食保健与饮食养生的典范，也是古代烹饪营养学的重要内容。

早在远古时期，人们对营养就有了认识和应用实践。食具药性，药可食用，食药合一，此谓“药食同源”。*早见于《后汉书·列女传》的“药膳”是医食合一的典型代表。随着社会的发展，人们对食物与健康的关系有了更多的总结，尤其是饮食养生的实践更加广泛和深入。如《周礼·天官》记载的“食医”，专门掌管天子的饮食调养，这大概是世界上*早的营养师了；战国至秦汉时期的《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这是世界上*早的膳食平衡理论；唐代孙思邈的《备急千金要方》认为“安身之本，必资于食”，深刻地阐明了饮食与健康的关系；元代忽思慧的《饮膳正要》作为我国现存的**部完整的饮食养生学专著，对食疗食谱、饮食制作、饮食宜忌、食疗食物等作有详细的论述等。这些都是我国传统饮食保健与饮食养生的典范，也是古代烹饪营养学的重要内容。

中国现代营养学融入了西方现代营养学、中华饮食养生学和传统烹饪学的精华内涵，突出人体新陈代谢规律、营养素的生理功能、营养素的代谢过程及相互关系、人体对营养素的生理需求等内容的研究。进入21世纪，随着生命科学、现代医疗保健学、食品科学的发展，及食源性健康与疾病问题的日益突出，人们开始重视不同区域、不同环境下各种人群的营养需求特性及其与健康与疾病的关系研究，并不断探索解决这些营养问题的有效措施。但食物烹饪作为营养问题中的一个重要环节，其与营养的内在深层关系往往被众多的研究者忽略了。人们普遍关注烹饪与营养健康的关系也只是近10年来的事。烹饪营养学作为一门新兴学科进入高校课堂时间不长，其有关食物原料的营养价值、烹饪加工对食物原料营养素的影响、合理膳食与健康、营养膳食设计与制作等主体内容，大部分是从现代医疗营养和烹饪工艺学中移植或嫁接而来。而在微观层面上，烹饪过程中复杂的物化及生物过程对营养素的影响规律、烹饪结果与人体消化吸收的关系、烹饪对食物营养素的有效利用和活性成分的有效保护等关键问题，一直未能进入重要的研究领域或至少目前没有取得任何突破，这是目前烹饪营养学的*缺陷。

[显示全部信息](#)

作者简介

暂无相关内容

目录

****章 绪论**

- 一、营养学的基本概念
- 二、中国古代养生观与古典营养学
- 三、中国现代营养学的发展
- 四、中国国民营养现状
- 五、中国居民的营养问题
- 六、中国营养政策与营养行动

思考题

第二章 食物消化与吸收生理

****节 食物消化与吸收的意义**

第二节 食物的消化

- 一、消化系统的消化作用-
- 二、营养物质的消化

第三节 食物的吸收

- 一、吸收部位
- 二、食物的吸收

思考题

第三章 人体需要的营养素

****节 营养与能量平衡**

- 一、能量与能值
- 二、人体的能量消耗
- 三、能量的供给及食物来源

第二节 蛋白质

- 一、蛋白质的组成和分类
- 二、蛋白质对人体的生理功能
- 三、机体内的氮平衡
- 四、食物蛋白质的营养评价
- 五、提高食物蛋白质营养价值的措施
- 六、蛋白质的食物来源与供给量

第三节 脂类

- 一、脂类的种类
- 二、脂类的生理功能
- 三、脂肪的营养价值评价
- 四、膳食参考摄入量及食物来源

第四节 糖类

- 一、糖类的分类
- 二、糖类的生理功能
- 三、糖类膳食参考摄入量与食物来源

第五节 维生素

- 一、维生素的特点及分类
- 二、脂溶性维生素
- 三、水溶性维生素

第六节 矿物质

- 一、概述
- 二、矿物质的功能
- 三、重要的矿物元素

第七节 水

- 一、水的代谢
- 二、生理功能
- 三、水的需要量

第八节 各种营养素之间的相互关系

- 一、产能营养素之间的相互关系
- 二、微量营养素之间的关系
- 三、其他营养素之间的关系

思考题

第四章 饮食营养与健康

**节 营养与免疫功能

- 一、人体免疫系统的概念与功能
- 二、营养素与免疫
- 三、与免疫能力相关的食品活性物质

第二节 人体对食物的选择性和影响因素

.....

第五章 食物原料的营养价值

第六章 烹饪对营养价值的影响

第七章 合理膳食与营养

第八章 药膳与食疗

附录

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)