

《饮食营养与健康》

图书基本信息

书名：《饮食营养与健康》

13位ISBN编号：9787800207389

10位ISBN编号：7800207382

出版时间：1997-05

出版社：人民军医出版社

作者：傅良碧

页数：305

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《饮食营养与健康》

内容概要

内容提要

这是一本内容丰富的营养学科普读物。深入浅出地介绍了营养素对人体的作用，各种食物的营养价值，主、副食品的正确烹调方法，正常人食谱设计的简易方法，孕妇、乳母、婴幼儿、青少年和中老年膳食的合理调配，并具体地介绍了冠心病、脑中风、高血压、糖尿病及肥胖者的膳食保健措施。

本书具有较强的科学性、实用性和趣味性，语言活泼，通俗易懂，适合广大人民群众阅读参考。

书籍目录

目录

第一章 营养素是人体健康的物质保证

第一节 人体是由化学元素组成的

- 一、从各种可食动物的躯体中摄取营养素
- 二、从可食植物株棵、果实中摄取营养素

第二节 蛋白质 生命的物质基础

- 一、蛋白质的组成及分类
- 二、蛋白质与氨基酸的关系
- 三、蛋白质的生理功能
- 四、蛋白质的营养价值

第三节 脂肪 产热量最高的物质

- 一、脂肪的组成与分类
- 二、脂肪与胆固醇的关系
- 三、脂肪的生理功能
- 四、脂肪的营养价值

五、脂肪的供给量

第四节 碳水化合物 人体能量的来源

- 一、碳水化合物的分类及营养价值
- 二、碳水化合物的生理功能
- 三、少吃精制糖防止发胖
- 四、食物纤维的独特作用
- 五、碳水化合物的供给量

第五节 无所不能的维生素

- 一、维生素的分类与命名
- 二、脂溶性维生素的营养价值
- 三、水溶性维生素的营养价值
- 四、防止滥用维生素

第六节 无处不在的矿物质

- 一、矿物质的性质及分类
- 二、宏量元素的营养价值
- 三、微量元素的营养价值

第七节 水 生命的摇篮

- 一、水的组成与分类
- 二、水的生理功能
- 三、矿泉水的特殊作用

第八节 热能 人体的汽油

- 一、热能是营养素的产物
- 二、人体热能的需要量
- 三、热能的来源与分配

第二章 各种常用食物成分及营养价值

第一节 提供蛋白质为主的食物

- 一、肉类（畜、禽、水产类）
- 二、蛋类（鸡蛋、鸭蛋）
- 三、奶类（牛奶、羊奶、奶粉）
- 四、豆类（黄豆、绿豆、豆制品）
- 五、菌类（猴头、香菇、木耳）

第二节 提供脂肪为主的食物

- 一、畜、禽肉类脂肪
- 二、水产类脂肪
- 三、蛋、奶类脂肪
- 四、豆类、谷类脂肪
- 五、干果类脂肪

第三节 提供碳水化合物为主的食物

- 一、谷类（大米、小麦、玉米）
- 二、薯类（甘薯、马铃薯）
- 三、海藻类、酒类和蜂蜜

第四节 提供维生素、矿物质为主的食物

- 一、蔬菜类
- 二、水果类
- 三、藻类，菌类

第五节 酸碱性食物的合理搭配

- 一、酸性食物与碱性食物
- 二、如何鉴别食物的酸碱性
- 三、人体自身怎样维持酸碱平衡
- 四、在食物搭配上如何维持酸碱平衡

第三章 烹调能最大限度地发挥营养素的作用

第一节 面食的做法

- 一、蒸馒头的面为什么要发酵
- 二、包馅的面食保存营养素最多
- 三、怎样煮面条才能保存营养素
- 四、方便面是营养素不完全的快餐
- 五、面包的营养

第二节 米饭的做法

第三节 美味佳肴是怎样产生的

- 一、烹调对发挥食物营养素的作用
- 二、海参、竹笋等副食品的初加工
- 三、调味品的种类与营养作用
- 四、烹调的目的和作用

第四节 食物的消化与吸收

- 一、食物的消化
- 二、食物的吸收

第四章 平衡膳食与食谱设计

第一节 合理营养与平衡膳食

- 一、什么是营养，什么是营养素
- 二、按比例调配食物营养素
- 三、平衡膳食的组成

第二节 我国现代膳食构成的演变

- 一、我国膳食构成的原则与要求
- 二、我国膳食构成与外国膳食构成的比较

第三节 为什么一日要三餐

- 一、进餐时间间隔与消化能力的关系
- 二、一日三餐热量的分配
- 三、一日三餐食量的分配

第四节 食谱是科学用餐的计划

- 一、设计食谱的依据
- 二、食谱设计举例

- 三、设计食谱的方法与步骤
- 四、设计食谱时应注意事项
- 五、食物与营养素的换算方法
- 六、养成良好的饮食习惯
- 七、长期保持标准体重的意义
- 第五章 优生优育与合理营养
- 第一节 孕妇的营养需要与膳食
 - 一、妊娠的分期与孕妇体重的变化
 - 二、孕妇的生理特点
 - 三、孕妇对营养素的特殊需要
 - 四、必须供给孕妇以足够的营养素
 - 五、孕妇食谱设计的原则
- 第二节 乳母的营养需要与膳食
 - 一、营养素质量与泌乳质量的关系
 - 二、授乳期营养素的特殊需要
 - 三、乳母食谱设计的原则
- 第三节 婴幼儿的营养需要与喂养
 - 一、婴儿消化器官发育的特点
 - 二、婴幼儿对各种营养素的特殊需要
 - 三、母乳是为婴儿准备的最好食品
 - 四、人工喂养与混合喂养
 - 五、婴儿辅食的调配
 - 六、婴儿断奶的措施
- 第四节 幼儿的营养需要与喂养
- 第六章 少年和青年人的营养需要与膳食
- 第一节 少年人的营养需要与膳食
 - 一、少年所需营养素的特点
 - 二、少年膳食调配应注意的事项
- 第二节 青年人的营养需要与膳食
- 第七章 中老年人的营养需要与膳食
- 第一节 正常情况下的营养需要与膳食
 - 一、按照体质情况调整膳食
 - 二、根据衰老情况调整膳食
- 第二节 中老年人的常见病
 - 一、冠心病的起因与膳食保健
 - 二、脑中风的起因与膳食保健
 - 三、高血压的起因与膳食保健
 - 四、糖尿病的起因与膳食保健
 - 五、肥胖病的起因与膳食保健

《饮食营养与健康》

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：www.tushu000.com