

《食品营养与卫生》

图书基本信息

书名：《食品营养与卫生》

13位ISBN编号：9787562933236

10位ISBN编号：7562933235

出版时间：2011-1

出版社：武汉理工大学出版社

页数：287

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

《食品营养与卫生》

内容概要

《食品营养与卫生》主要讲述了营养学基础、膳食指南与合理营养、各类食物的营养、特定生理时期及特定环境人群的营养与膳食、常见疾病与膳食、营养配餐、食品污染及其预防、食物中毒及预防、食品卫生管理及各类食品的卫生管理等内容。

《食品营养与卫生》适用于高职高专食品加工技术、食品营养与检测、食品贮运与营销、食品生物技术、农产品质量检测、餐旅、烹饪等专业，也可作为从事食品营养卫生与加工的生产技术人员、管理人员的参考用书。

书籍目录

绪论

第一节 食品营养与卫生概述

- 一、食品营养与卫生的基本概念
- 二、食品营养与卫生学的研究内容
- 三、食品营养与卫生学的研究方法

第二节 国内外食品营养与卫生概况

- 一、营养及营养学
- 二、食品卫生及食品安全

第三节 食品营养和卫生今后面临的任务

本章小结

复习思考题

第一章 营养学基础

第一节 蛋白质与氨基酸

- 一、蛋白质的生理功能
- 二、氮平衡
- 三、氨基酸和必需氨基酸
- 四、食物蛋白质的营养评价
- 五、蛋白质互补作用
- 六、蛋白质供给量及食物来源

第二节 脂类

- 一、脂类的分类
- 二、脂肪酸和必需脂肪酸
- 三、磷脂与胆固醇
- 四、脂类的生理功能
- 五、脂肪营养价值的评价
- 六、脂类供给量及食物来源

第三节 碳水化合物

- 一、碳水化合物的分类
- 二、膳食纤维
- 三、碳水化合物的生理功能
- 四、碳水化合物的供给量及食物来源

第四节 热能

- 一、概述
- 二、能量来源
- 三、人体热能的需要
- 四、能量的食物来源及供给量

第五节 矿物质

- 一、矿物质概述
- 二、钙
- 三、磷
- 四、铁
- 五、碘
- 六、锌
- 七、硒

第六节 水

- 一、水的生理功能
- 二、水的需要量及来源

第七节 维生素

- 一、概述
- 二、维生素A
- 三、维生素D
- 四、维生素E
- 五、维生素K
- 六、维生素B
- 七、维生素B
- 八、烟酸
- 九、维生素B
- 十、叶酸
- 十一、维生素B
- 十二、维生素C
- 十三、泛酸、胆碱、生物素

第八节 不同营养物质的消化吸收

- 一、人体消化系统的组成
- 二、食物的消化
- 三、营养素的吸收
- 四、生物转化
- 五、排泄

第九节 各种营养素之间的关系

- 一、营养素相互影响的作用方式
- 二、营养素之间的相互关系

本章小结

复习思考题

第二章 膳食指南与合理营养

第一节 膳食指南

- 一、一般人群膳食指南
- 二、特定人群膳食指南
- 三、中国居民平衡膳食宝塔

第二节 合理膳食

- 一、合理膳食的概念
- 二、合理膳食的基本要求

第三节 膳食结构

- 一、膳食结构的类型
- 二、我国居民膳食结构状况

第四节 居民营养状况调查与监测

- 一、营养调查
- 二、社会营养监测

本章小结

复习思考题

第三章 各类食物的营养

第一节 植物性食物的营养价值

- 一、谷类
- 二、豆类
- 三、蔬菜与水果

第二节 动物性食物的营养价值

- 一、畜、禽、鱼类
- 二、蛋类

三、乳及乳制品

第三节 其他食品

一、食品营养强化

二、保健食品

本章小结

复习思考题

第四章 特定生理时期人群的营养与膳食

第一节 婴幼儿的营养与膳食

一、婴儿的营养与喂养

二、幼儿的营养需求和合理膳食

第二节 儿童和青少年的营养与膳食

一、儿童的营养与膳食

二、青少年的营养与膳食

第三节 老年人的营养与膳食

一、老年人的生理特征

二、老年人的营养与膳食

第四节 孕妇的营养与膳食

一、妊娠与营养

二、孕妇的膳食

第五节 哺乳期妇女的营养与膳食

一、哺乳期妇女的营养需要

二、哺乳期妇女的合理膳食

本章小结

复习思考题

第五章 特定环境人群的营养与膳食

第一节 特定职业人群的营养与膳食

一、运动员的营养与膳食

二、职业性接触有毒有害物质人群的营养与膳食

第二节 特定温度作业人员的营养与膳食

一、高温作业人员的营养与膳食

二、低温作业人员的营养与膳食

本章小结

复习思考题

第六章 常见疾病与膳食

第一节 肥胖病患者的膳食

一、肥胖的定义及种类

二、肥胖发生的原因

三、肥胖病患者的合理膳食

第二节 糖尿病患者的膳食

一、糖尿病的定义及分类

二、糖尿病的饮食控制原则

第三节 心脑血管疾病患者的膳食

一、心脑血管疾病的定义

二、心脑血管疾病患者的合理膳食

第四节 肿瘤患者的膳食

一、肿瘤的定义

二、膳食对癌症的影响

三、防癌、抗癌的食物

四、肿瘤患者的合理膳食

本章小结

复习思考题

第七章 营养配餐

第一节 营养配餐的制定

- 一、食谱编制的基本原则
- 二、食谱的种类及内容
- 三、食谱的编制方法

第二节 营养食谱实例

- 一、不同年龄人群的营养食谱
- 二、补充营养素的食谱
- 三、特殊疾病患者的食谱

本章小结

复习思考题

第八章 食品污染及其预防

第一节 食品污染

- 一、食品污染的定义
- 二、食品污染的分类
- 三、食品污染的途径

第二节 食品的生物性污染

- 一、食品的细菌污染与腐败变质
- 二、霉菌与霉菌毒素对食品的污染及其预防
- 三、防止食品腐败变质的措施

第三节 食品的化学性污染

- 一、农药残留
- 二、有害金属对食品的污染
- 三、N-亚硝基化合物污染及其预防
- 四、多环芳族化合物污染及其预防

第四节 食品的放射性污染

- 一、电离辐射的单位和天然放射性本底
- 二、食品中的天然放射性核素
- 三、环境中人为的放射性核素污染及其向食品中的转移
- 四、食品放射性污染对人体的危害
- 五、控制食品放射性污染的措施

第五节 食品添加剂

- 一、食品添加剂的定义及作用
- 二、食品添加剂的管理和使用原则
- 三、食品添加剂在使用中存在的问题

第六节 食品包装材料

- 一、塑料包装材料
- 二、橡胶包装材料
- 三、金属包装材料
- 四、纸质包装材料
- 五、玻璃包装材料
- 六、陶瓷、搪瓷包装材料
- 七、涂料的食品卫生
- 八、食品包装材料设备的卫生管理

本章小结

复习思考题

第九章 食物中毒及预防

第一节 食源性疾病

- 一、食源性疾病的概念
- 二、食源性疾病的预防

第二节 食物中毒

- 一、食物中毒的定义
- 二、引起食物中毒的原因
- 三、食物中毒的特点
- 四、食物中毒的种类

第三节 细菌性食物中毒

- 一、细菌性食物中毒的类型
- 二、细菌性食物中毒发生的原因及预防
- 三、沙门氏菌食物中毒
- 四、葡萄球菌食物中毒
- 五、肉毒梭菌食物中毒
- 六、副溶血性弧菌食物中毒
- 七、致病性大肠杆菌食物中毒
- 八、蜡状芽孢杆菌食物中毒

第四节 有毒动植物食物中毒

- 一、植物性食物中毒
- 二、动物性食物中毒

第五节 化学性食物中毒

- 一、亚硝酸盐食物中毒
- 二、砷中毒
- 三、农药中毒

第六节 食物中毒的处理

- 一、病人的处理
- 二、有毒食品的处理
- 三、中毒场所的处理
- 四、责任处理

本章小结

复习思考题

第十章 食品卫生管理

第一节 食品卫生标准

- 一、食品卫生标准的性质
- 二、食品卫生标准的分类
- 三、食品卫生标准的体系
- 四、食品卫生标准的制定

第二节 食品卫生监督管理

- 一、食品卫生监督管理的概念
- 二、食品卫生监督管理的范围
- 三、食品卫生监督管理的内容
- 四、餐饮业的监督与管理
- 五、街头食品的监督与管理
- 六、保健食品的监督与管理
- 七、辐照食品的监督与管理

第三节 食品的GMP

- 一、GMP的产生和发展
- 二、GMP对食品安全和质量的控制

第四节 HACCP (危害分析及关键控制点)

- 一、 HACCP的概念与发展史
- 二、 HACCP的特点
- 三、 HACCP的益处
- 四、 实施HACCP的一般步骤

本章小结

复习思考题

第十一章 各类食品的卫生管理

第一节 食用油脂的安全

- 一、 油脂的加工方法
- 二、 食用油脂的安全问题

第二节 粮豆的卫生及管理

- 一、 粮豆的主要卫生问题
- 二、 粮豆的卫生管理

第三节 蔬菜、水果的卫生管理

- 一、 蔬菜、水果的主要卫生问题
- 二、 蔬菜、水果的卫生管理

第四节 畜肉及其制品的卫生及管理

- 一、 畜肉的主要卫生问题
- 二、 畜肉的卫生管理

第五节 禽肉、禽蛋的卫生管理

- 一、 禽肉的卫生
- 二、 禽蛋的卫生

第六节 鱼类食品的卫生及管理

- 一、 鱼类食品的主要卫生问题
- 二、 鱼类食品的卫生管理

第七节 罐头食品的卫生及管理

- 一、 锈听
- 二、 胖听
- 三、 变色和变味
- 四、 平酸腐败

第八节 冷饮食品的卫生及管理

- 一、 冷饮食品原料的卫生要求
- 二、 冷饮食品加工、储存、运输过程的卫生要求
- 三、 冷饮食品的卫生管理

第九节 奶及奶制品的卫生及管理

- 一、 奶的卫生及管理
- 二、 牛奶生产、贮运的卫生
- 三、 奶及奶制品的卫生质量要求

第十节 调味品食品的卫生安全问题

- 一、 酱油类调味品的卫生及管理
- 二、 食醋的卫生及管理
- 三、 食盐的卫生及管理

第十一节 转基因食品

- 一、 转基因食品的概念
- 二、 全球转基因作物的概况
- 三、 转基因食品的安全性
- 四、 转基因食品的安全评价
- 五、 国外对转基因食品管理的现状
- 六、 我国对转基因食品的对策

本章小结

复习思考题

第十二章 实训

实训一 食物中水分的测定

实训二 食物中蛋白质的测定

实训三 食物中脂肪的测定

实训四 食物中还原糖的测定（直接滴定法）

实训五 食物中维生素C的测定（荧光法）

实训六 食物中钙的测定

实训七 膳食结果计算与评价

实训八 膳食调查

实训九 大学生一日食谱制定

实训十 特殊人群一日食谱制定

实训十一 营养食谱分析

实训十二 伪劣食品的鉴别

实训十三 滥用添加剂食品的鉴别

实训十四 食品塑料包装安全性的鉴别

实训十五 食品腐败变质鉴别

参考文献

章节摘录

版权页：插图：(二)生理功能1.维生素A与视网膜上的感光物质视紫红质的合成和再生有关 视网膜上有两种高度特异的感光视细胞，即视杆细胞与视锥细胞，视锥细胞与明视觉及色觉有关，视杆细胞与暗视觉有关，两者的感光物质不同，视锥细胞为视紫兰质，视杆细胞为视紫红质。在人体中后者数量多，前者数量少。视紫红质由维生素A醛与视蛋白结合而成，为暗视觉的必需物质，在黑暗中非常稳定。当视网膜接受光线时，视紫红质发生一系列变化，经过各种中间构型的改变(表现为由红变橙、变黄，最后变为无色)而引发神经冲动，传人大脑形成视觉，此称光适应。由于在光亮处对光敏感的视紫红质被大量消耗，一旦由亮处到暗处，不能看到暗处物质，但若视网膜处有充足的视黄酸，即可被存在于细胞中的视黄醛异构酶异构化，并与视蛋白结合再次形成视紫红质，从而恢复对光的敏感性，以致能在微弱照度下的暗处看见物质，这一过程称为暗适应。显然，暗适应的速度快慢与体内维生素A的营养水平有密切关系。由于在此过程中，有部分视黄醛变成视黄醇被排泄，所以必须不断地补充维生素A，才能维持视紫红质的合成和整个暗光视觉过程。2.维护上皮细胞的完整和健全，增强抵抗力维生素A对上皮细胞起稳定作用，参与维持上皮细胞的形态完整和健全，增强抵抗力。维生素A营养充足时，人体上皮组织黏膜细胞中的糖蛋白的生物合成正常，分泌黏液正常，而缺乏时上皮组织不分泌糖蛋白，导致上皮组织萎缩，皮肤干燥、粗糙，毛囊角质化，汗腺和皮脂腺萎缩。3.促进生长发育和维护生殖功能，并维持和促进免疫功能维生素A参与细胞的RNA、DNA的合成，对细胞的分化、组织更新有一定的影响。维生素A参与调节机体多种组织细胞的生长和分化，包括神经系统、心血管系统、眼睛、四肢和上皮组织等。维生素A通过调节细胞免疫和体液免疫来提高免疫功能，这也与增强巨噬细胞和自然杀伤细胞的活力以及改变淋巴细胞的生长和分化有关。维生素A还参与软骨内成骨，缺乏时长骨的形成和牙齿的发育均会受到影响。维生素A缺乏时还会导致男性睾丸萎缩，精子数量减少、活力下降，也可影响胎盘发育。缺乏维生素A的儿童生长停滞、发育迟缓、骨骼发育不良，缺乏维生素A的孕妇所生的新生儿体重偏轻。

《食品营养与卫生》

编辑推荐

《高职高专食品类专业规划教材:食品营养与卫生》由武汉理工大学出版社出版。

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