

《营养学》

图书基本信息

书名：《营养学》

13位ISBN编号：9787503849879

10位ISBN编号：7503849878

出版时间：2008-5

出版社：中国林业出版社

作者：霍军生

页数：322

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

书籍目录

序前言绪论 1 营养学历史与发展 2 营养学的研究现状 3 营养学的研究展望第1章 基础营养 1.1 能量
1.1.1 能量的来源 1.1.2 人体的能量消耗 1.1.3 人体能量消耗的测定方法 1.1.4 能量的参考摄入量及
食物来源 1.2 碳水化合物 1.2.1 常用术语 1.2.2 碳水化合物的分类 1.2.3 碳水化合物的消化吸收
1.2.4 碳水化合物的生理功能 1.2.5 碳水化合物的食物来源及其选择 1.2.6 碳水化合物的适宜摄入量
1.3 脂类 1.3.1 脂类的种类 1.3.2 脂类的消化和吸收 1.3.3 脂类的生理作用 1.3.4 食物中脂类的营养
评价 1.3.5 膳食脂类的食物来源和供给量 1.4 蛋白质 1.4.1 蛋白质的生理功能 1.4.2 蛋白质缺乏
1.4.3 食物蛋白质营养价值的评价 1.4.4 蛋白质的需要与供给量 1.5 矿物质 1.5.1 常量元素 1.5.2 微
量元素 1.6 维生素 1.6.1 脂溶性维生素 1.6.2 水溶性维生素 1.7 膳食纤维 1.7.1 定义 1.7.2 主
要成分 1.7.3 测定方法 1.7.4 理化特征 1.7.5 生理功能 1.8 水 1.8.1 水的体内分布 1.8.2
水的生理功能 1.8.3 水平衡 1.9 食物生物活性物质 1.9.1 酪蛋白磷酸肽 1.9.2 谷胱甘肽 1.9.3
谷氨酰胺 1.9.4 乳铁蛋白 1.9.5 牛磺酸 1.9.6 多不饱和脂肪酸 1.9.7 植物甾醇 1.9.8 低聚
果糖 1.9.9 硫酸软骨素 1.9.10 甲壳素、壳聚糖、葡萄糖胺盐 1.9.11 番茄红素 1.9.12 叶黄素
1.9.13 花青素 1.9.14 辅酶Q10 1.9.15 肉碱 1.9.16 大蒜素 1.9.17 白藜芦醇第2章 食物营
养第3章 营养与食品加工第4章 公共营养第5章 人群营养第6章 营养与健康第7章 营养改善第8章 营养
学研究方法参考文献附录1附录2附录3

章节摘录

绪论人类期望探知食物对生命所产生的影响，并通过食物方式提高生活和健康质量是营养学产生并发展的根源。营养学是一门引人入胜的科学，通过学习营养学，可以了解食物是由什么物质构成的，这些物质是如何被人体吸收利用并代谢的；可以了解食物成分对人体的生理作用和对健康的影响；可以了解如何保持合理的膳食使自己和他人更健康；可以了解维持食物营养对社会和经济的重要性，并结合营养学的理念来指导食物生产、食品加工和流通等以改善国民体质、促进社会经济发展。营养学的研究领域包括食物营养和人体营养两个方面。综合而言，营养学是研究食物中对人体有益的成分及人体摄取和利用这些成分并增进健康的科学。营养学属于自然科学范畴，是预防医学的组成部分，营养学与生物化学、生理学、病理学、临床医学、食品科学以及相关的农业科学都有密切联系。营养学的研究内容包括营养学基础、食物营养学、特定人群营养、临床营养、公共营养及营养研究法等。¹

营养学历史与发展我国是最早记录营养缺乏病症的国家。早在公元前2600年，我国已有脚气病和夜盲症症状和治疗的记载。公元前1046~前771年的西周时期，官方已建立了完善的医政制度并将医分为四大类，即食医、疾医、疡医和兽医。其中的食医排在诸医之首，“掌和王之六食、六饮、百馐、百酱、八珍之奇”（《周礼·天官》），现在来看，是专事饮食营养的医生，也可以说是记载的最早的营养师。产生于战国至西汉时期的中医经典著作《黄帝内经》，对膳食平衡的概念进行了精辟的论述，对人们由摄取食物获得营养以维持正常生活活动有了明确的认识。强调“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的原则，可以说是世界上最早的“膳食指南”。

精彩短评

- 1、纸质不太好，个人感有些内容对于没有基础人缺少解释。
- 2、可以看懂 作为了解营养 有利于调节我们的饮食计划
- 3、可以接受奥
- 4、这本书挺好的学很多知识了
- 5、这个书还不错，推荐大家看啊

《营养学》

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