

# 《食品营养学》

## 图书基本信息

书名：《食品营养学》

13位ISBN编号：9787564104528

10位ISBN编号：756410452X

出版时间：2007-8

出版社：东南大学出版社（南京东南大学出版社）

作者：邓泽元等

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](http://www.tushu000.com)

# 《食品营养学》

## 内容概要

本书由南昌大学、江南大学、南京工业大学、郑州轻工业学院、南京师范大学、扬州大学、河南科技大学等高校的营养学与食品科学领域的博士生导师、教授、博士编写的一部将营养学原理与食品科学紧密结合的高校教材。

本书根据食品科学与工程专业的基础和专业特点，先介绍了消化道结构和食物的消化与吸收，重点介绍了蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素、水的营养原理，根据营养性疾病的特点，还介绍了营养与营养相关疾病的关系；在公共营养学部分，本书介绍了各类人群的营养特点、公共营养知识；根据食品科学与工程专业特点，本书着重介绍了食品工程中的营养问题如各类食物的营养价值、加工对食物营养成分的影响、食品营养的强化等，最后根据营养学科的发展，本书介绍了分子营养学、植物化学物等营养学发展的热点领域。此外，本书还收集了我国各类食物的营养成分、中国居民膳食营养素参考摄入量、我国食品营养强化剂使用卫生标准等数据，有利于营养配餐、营养工程和食品企业参考使用。

本书为食品科学与工程专业、烹饪与营养专业学生的教材，也可作为有关医学院校学生的教材和参考书，对有关教师以及从事食品行业、餐饮、物流业的有关人员也可作为参考书。

# 《食品营养学》

## 作者简介

邓泽元，男，1963年生，江西瑞金人。博士，教授，博士生导师。江西省百千万人才工程第一、二层次人选，江西省高校中青年学科带头人，教育部优秀中青年教师资助获得者，“营养与食品卫生学”江西省重点学科带头人。现任南昌大学生命科学学院副院长兼食品科学与工程系主任，南昌大学食品科学教育部重点实验室副主任。现已完成省部级项目20余项，国内外学术刊物发表论文90余篇（SCI论文24多篇），著作3部，获得国家专利2项。主要研究方向为营养学、保健与功能食品。

## 书籍目录

0 绪论0.1 营养学发展概况及近年的研究状况0.2 食品营养学的概念及其研究内容0.3 营养学的意义1 食物的消化与吸收1.1 消化道系统1.2 食物的消化1.3 吸收2 蛋白质2.1 蛋白质的功能2.2 蛋白质的消化、吸收和代谢2.3 氨基酸和必需氨基酸2.4 食物蛋白质的营养学评价2.5 蛋白质需要量及食物来源2.6 食品加工对蛋白质和氨基酸的影响3 脂类3.1 脂类的分类及功能3.2 脂类的消化、吸收及转运3.3 脂类的食物来源及供给量3.4 脂类在食品保藏、加工中的营养问题4 碳水化合物4.1 碳水化合物的分类4.2 碳水化合物的功能4.3 碳水化合物的消化吸收与代谢4.4 碳水化合物的供给及食物来源5 能量5.1 概述5.2 影响人体能量需要的因素5.3 人体能量的需要与食物来源5.4 食品加工过程中能量的变化6 维生素6.1 概述6.2 水溶性维生素6.3 脂溶性维生素6.4 维生素在食品加工中的损失7 矿物质7.1 矿物质概述7.2 人体重要的矿物元素7.3 食品加工对矿物质含量的影响8 水8.1 水的功能8.2 水的需要量及其来源9 植物化学物9.1 植物化学物的分类9.2 植物化学物的生理作用9.3 蔬菜水果对健康的保护作用10 各类食品的营养价值10.1 食品营养价值的评定10.2 各类食品的营养价值11 特殊人群营养与膳食11.1 孕妇和乳母营养与膳食11.2 不同年龄人群营养与膳食11.3 运动营养与膳食12 营养与营养相关疾病12.1 营养与代谢性疾病12.2 营养与心脑血管疾病13 分子营养学13.1 分子营养学的定义及发展简史13.2 营养素对基因表达的调控13.3 基因多态性对营养素吸收、代谢和利用的影响13.4 营养素与基因相互作用在疾病发生中的作用13.5 分子营养学研究的应用前景14 社区营养14.1 膳食营养素参考摄入量14.2 营养调查与社会营养监测14.3 居民营养的膳食结构和膳食指南15 食品的营养强化15.1 概述15.2 食品营养强化剂15.3 食品营养强化技术15.4 强化食品的种类15.5 我国强化食品的对策附录附录一 常用食物营养成分表附录二 中国居民膳食营养素参考摄入量表(DRIs)附录三 我国食品营养强化剂使用卫生标准参考文献

## 章节试读

### 1、《食品营养学》的笔记-蛋白质

1.蛋白质的作用有以酶的形式进行催化，以激素形式进行生理调节，以血红蛋白形式运输氧，以肌动球蛋白进行肌肉收缩，以胶原蛋白起支架作用，以免疫球蛋白起免疫作用，以核酸起遗传作用，还能调节体液渗透压等。同时还能构成和修复更新组织，供能。

2.人体各种组织细胞可合成蛋白质，其中肝脏合成速度最快。蛋白质合成过程，就是氨基酸按一定顺序以肽键相互结合，形成多肽链的过程。由于人体有精确的蛋白质合成系统，因此机体在大多数情况下，能合成某种由独特氨基酸（氨基酸是组成蛋白质的基本单位）构成的蛋白质。

3.人体对待蛋白质的需要其实是对氨基酸的需要。氨基酸可分为必需氨基酸和非必需氨基酸，前者是人体需要但是不能体内合成，必需由食物蛋白提供，后者能够体内合成。另外还有一种条件必需氨基酸，由其他氨基酸转化合成，并且发生在特定器官，它们合成最大速度有限。

4.通常，某种氨基酸过多过少都会影响另一些氨基酸的利用。因此，为了满足蛋白质的合成要求，各种必需氨基酸之间都有一个适宜比例。显然，食物中的必需氨基酸越接近人体蛋白质组成就越容易被人体消化吸收，其营养价值越高。如果某种必需氨基酸在按人体氨基酸需要模式比例计量下的含量不足，缺乏最多的氨基酸就是第一限制氨基酸。

食物中主要限制氨基酸为赖氨酸和蛋氨酸。前者在谷类植物含量不足，后者在大豆，花生，玉米和肉类中较少。

5.一般情况下，一个健康人摄取比推荐比例高2-3倍的蛋白质均可不利影响。

轻体力劳动 男75女65

中体力劳动 男80女75

6.蛋白质缺乏症状：

对儿童有两种情况，第一是水肿型：热能基本满足、蛋白质不足。腹、腿水肿，生长迟缓，虚弱，头发变色，变脆。第二种是消瘦型：热能蛋白质均不足。消瘦无力，易感染疾病。

对成人会引起体力下降，抵抗力下降和伤口难愈。

7.

# 《食品营养学》

## 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](http://www.tushu000.com)