

《营养保健学教程》

图书基本信息

书名：《营养保健学教程》

13位ISBN编号：9787301175248

10位ISBN编号：7301175248

出版时间：2010-9

出版社：孙东升、母春雷 北京大学出版社 (2010-09出版)

作者：孙东升,母春雷

页数：256

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

《营养保健学教程》

内容概要

《营养保健学教程》借助当前人们对营养、保健、养生的知识的认识，结合并借鉴前人在本领域的研究成果，以及多年来教学实践和讲学的基础，对营养是生存的基础，保健是健康的保障，养生是长寿之路的理论和实践分别予以阐述，使营养学、保健学、养生学三门学科相互渗透，并试图将其融为一体，以期使人们对人体的营养、保健和养生有较科学的认识，并对自身的营养、保健和养生起到一定的指导作用，更好地为在校学生和社会大众提供指导、借鉴和帮助。

书籍目录

- 前言
- 绪论
- 第一章营养学基础
 - 第一节热能与能源物质
 - 第二节维生素
 - 第三节矿物质
 - 第四节膳食纤维
 - 第五节水
- 第二章食物营养与食品卫生
 - 第一节动植物性食物的营养价值
 - 第二节食品
 - 第三节膳食结构与膳食指南
 - 第四节食品的污染与中毒
- 第三章不同群体的营养
 - 第一节孕妇与乳母营养
 - 第二节婴儿营养
 - 第三节幼儿营养
 - 第四节学龄前儿童营养
 - 第五节少儿及青春期营养
 - 第六节老年营养
- 第四章营养学应用
 - 第一节营养咨询与教育
 - 第二节膳食调查与评价
 - 第三节人体营养状况与评价
 - 第四节膳食指导与评估
- 第五章古今保健与生活
 - 第一节古代保健
 - 第二节现代保健
 - 第三节生活方式与保健
 - 第四节生活方式与疾病
- 第六章健身活动与饮食
 - 第一节常见的健身活动方式
 - 第二节我国传统体育医疗方法
 - 第三节健身运动合理营养与注意事项
- 第七章按摩保健方法
 - 第一节按摩学基础
 - 第二节几种常见病的推拿疗法
 - 第三节家庭常见保健方法
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：多种豆类都含有蛋白酶抑制剂，能够抑制人体内胰蛋白酶、胃蛋白酶、糜蛋白酶等蛋白酶的活性，其中研究比较多的是大豆胰蛋白酶抑制剂。由于存在这类物质，生大豆的蛋白质消化吸收率很低。在水中加热处理可以使这种物质失活。红细胞凝集素也存在于多种豆类中。它是一类糖蛋白，能够特异性地与人体的红细胞结合，使红细胞发生凝聚作用，对人体有一定毒性。适当的湿热处理可使这种蛋白质失活，蛋白酶处理也可使之分解。豆类中所含的大量植酸会妨碍钙和铁的吸收；大豆中还含有丰富的脂氧合酶，它不仅是豆腥味的起因之一，而且在储藏中容易造成不饱和脂肪酸的氧化酸败和胡萝卜素的损失。豆类中所含有的低聚糖经大肠细菌的发酵，产生二氧化碳、甲烷、氢气等，使人腹胀不适，过去也作为抗营养因素对待，实际上它们对营养吸收并无妨碍。（三）大豆制品的营养价值大豆在食品加工中的用途非常广泛，除去传统用来制作各种豆制品外，还可被添加在多种食品中，改善其营养或品质。传统豆制品以豆腐为代表，保留了大豆的大部分优点，不仅比整大豆容易消化，并且由于加工过程中持久加热，破坏蛋白酶抑制剂，尤其是抗胰蛋白酶，去除了对人不利各种抗营养因子，一直为我国人民所喜食。豆制品富含蛋白质，其含量与动物性食品相当。例如，豆腐干的蛋白质含量相当于牛肉，达20%左右；豆浆和豆奶的蛋白质含量接近牛乳，在2%~3%；水豆腐的蛋白质含量在5%~8%之间，相当于猪的五花肉；腐竹的蛋白质含量达45%~50%，相当于是牛肉干。同时，豆制品中含有一定量的脂肪，但这些脂肪是优质的植物油脂，其中富含必需脂肪酸和磷脂，不含胆固醇，对人体健康有益。大豆中的水溶性维生素在豆腐的制作过程中有较大的流失，表现为硫胺素、核黄素和尼克酸的含量下降。豆制品是矿物质的良好来源。大豆本身含钙较多，而豆腐以钙盐为凝固剂，因此豆腐的钙含量很高，是膳食中钙的重要来源。大豆中的微量元素基本上都保留在豆制品中。素食者往往用豆制品代替动物性食品，需要注意的问题是，这类食品中蛋白质、不饱和脂肪酸和B族维生素含量丰富，但是与动物性食品相比，大豆制品不含维生素B12铁的含量和生物利用率也不及肉类，但可以通过营养强化加以改善。

《营养保健学教程》

编辑推荐

《营养保健学教程》：21世纪全国高校应用人才培养规划教材

《营养保健学教程》

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