

《营养与膳食》

图书基本信息

书名：《营养与膳食》

13位ISBN编号：9787564507022

10位ISBN编号：7564507020

出版时间：2012-4

出版社：袁媛 郑州大学出版社 (2012-04出版)

作者：袁媛 编

页数：253

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.tushu111.com

《营养与膳食》

内容概要

《中等医学职业教育"十二五"规划教材:营养与膳食》主要介绍了各类食物的营养价值和如何平衡膳食和科学烹调等多方面内容。我国居民传统的豆制品是以大豆为原料而加工制成的各类副食品,主要有豆腐制品、豆浆和豆芽等。在食用大豆时,通过水泡、磨浆、加热、发酵、发芽等方法加工成豆制品,合理处理抗营养因素,可提高大豆的消化率,充分发挥其营养价值。

《营养与膳食》

书籍目录

绪论 营养学基础篇 第一章 能量 第一节 能量单位 第二节 能量来源和能量系数 第三节 能量消耗 第二章 营养素 第一节 蛋白质 第二节 脂类 第三节 碳水化合物 第四节 无机盐 第五节 维生素 第六节 水 第七节 各种营养素之间的关系 各类食物的营养价值篇 第三章 概述 第一节 食物分类 第二节 食物营养价值 第三节 影响食物营养价值的因素 第四章 植物性食物的营养价值 第一节 谷类 第二节 豆类及其制品 第三节 蔬菜类 第四节 水果类 第五章 动物性食物的营养价值 第一节 禽畜肉类 第二节 鱼类 第三节 蛋类及其制品 第四节 奶类及其制品 平衡膳食和科学烹调篇 第六章 平衡膳食 第一节 平衡膳食的概念和基本要求 第二节 膳食构成 第三节 我国居民膳食指南 第四节 我国居民平衡膳食宝塔 第五节 一日三餐科学饮食 第六节 不健康的饮食习惯 第七章 合理烹调 第一节 常见烹调方法 第二节 烹调方法对营养素的影响 第三节 菜肴制作过程中的合理烹调 第八章 食品的多样性与食品安全 第一节 保健食品 第二节 强化食品与安全性 第三节 转基因食品与安全性 第四节 食品添加剂与安全性 第五节 反式脂肪酸食品与安全性 营养配餐与食谱制定篇 第九章 营养配餐 第一节 概述 第二节 营养配餐的依据 第十章 制定食谱 第一节 食谱制定的原则 第二节 食谱制定的步骤 第三节 食谱制定的方法 不同人群的营养篇 第十一章 孕妇、乳母的营养与膳食 第一节 孕妇的营养与膳食 第二节 乳母的营养与膳食 第十二章 婴幼儿的营养与膳食 第一节 婴幼儿的营养需要 第二节 婴幼儿的膳食 第十三章 儿童、青少年的营养与膳食 第一节 儿童、青少年的营养需要 第二节 儿童、青少年的膳食 第三节 儿童、青少年营养应注意的问题 第十四章 中、老年人的营养与膳食 第一节 中年人的营养与膳食 第二节 老年人的营养与膳食 第三节 中、老年人营养应注意的问题 营养调查与评价篇 第十五章 我国居民膳食营养素参考摄入量 第一节 膳食营养素参考摄入量的概念 第二节 我国居民膳食营养素参考摄入量指标 第十六章 膳食调查及营养状况评价 第一节 膳食调查 第二节 营养状况评价 常见疾病的营养治疗与膳食篇 第十七章 常见疾病的营养治疗与膳食 第一节 心血管疾病的营养治疗 第二节 消化系统疾病的营养治疗 第三节 内分泌和代谢性疾病的营养治疗 实践指导篇 实践一 膳食调查和膳食计算 实践二 正常人食谱编制和评价 实践三 身体形态指标测量 实践四 常规膳食烹饪 实践五 糖尿病患者食谱编制和评价 实践六 患者膳食烹饪 附表A 附表B 参考文献

章节摘录

版权页：插图：大豆中含有能抑制胰蛋白酶、胃蛋白酶的物质，如果食用时不加以破坏或去除，会影响大豆的营养价值。豆制品的加工一般都要经过磨浆、加热等工序。加热可以破坏这些物质，因此应多吃加工后的豆制品，少吃未加热彻底的整粒大豆。（二）科学饮用豆浆 豆浆并非人人皆宜。传统医学认为，豆浆性平偏寒而滑利。如果平时胃寒，饮用豆浆后有反胃、嗝气、吐酸、腹胀、腹泻的人，最好不要喝豆浆。有些药物会破坏豆浆里的营养成分，所以豆浆不宜和四环素、红霉素等抗生素药物同饮。豆浆不适合用来冲生鸡蛋，因为生鸡蛋的蛋白中含有黏液性蛋白，可与胰蛋白酶结合，影响鸡蛋和豆浆中蛋白质的分解。未煮熟的豆浆中含有抗胰蛋白酶和植物红细胞凝集素，前者影响豆浆中蛋白质的消化吸收，后者能引起红细胞凝集。这两种物质经过充分加热煮熟后均可被破坏，所以不要饮用未煮熟的豆浆。尽管豆浆在很多方面可与奶类相媲美，但过量饮用，很容易引起腹胀、腹泻等不适症状。另外，婴儿最好不要喝大量豆浆，因为豆浆中含有的植物雌激素可能对婴儿性发育造成影响。（三）冬季多吃豆芽菜 绿豆芽和黄豆芽中含有6~8mg/100g的维生素C，是居民冬季补充维生素C的最好食物来源。市面上出售的“无根豆芽”（个儿长、根粗、无须）主要是在发芽过程中使用了“无根豆芽素”。这种无根豆芽素对人体有害，不能食用。

《营养与膳食》

编辑推荐

《中等医学职业教育“十二五”规划教材:营养与膳食》编辑推荐：中国传统的带馅面食，如包子、饺子、烧卖、馄饨等都是值得推荐的“营养互补膳食”。食用这类食品不但味道鲜美，食欲大增，而且营养齐全，符合人体需要，更为重要的是，还可以纠正一些人的挑食偏食习惯。

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.tushu111.com