

《果蔬营养与健康》

图书基本信息

书名：《果蔬营养与健康》

13位ISBN编号：9787122160874

10位ISBN编号：7122160874

出版时间：2013-3

出版社：化学工业出版社

页数：236

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

《果蔬营养与健康》

内容概要

《果蔬营养与健康》是结合当前众所关注的果蔬营养与健康学知识而编写，主要内容包括：果蔬营养与健康学研究的主要内容、方法与发展方向，营养学的基本原理和基础知识，果蔬的营养与功能，果蔬营养素的形成、调控与保藏，果蔬的鉴评与食用，果蔬膳食与健康（含食疗），果蔬功能成分の利用，以及果蔬营养利用与产业发展案例分析等，是一部拓展学生素质、培养学生从事园艺产业综合能力与创新能力的现代教科书。理论结合案例分析，言简意赅。

《果蔬营养与健康》适合高等农林院校园艺、农学、食品加工、中药开发、植物资源工程等专业及高等中医院校的中医药等专业本、专科师生使用，也可作为高等院校相关公共选修课程用书，还可作为相关专业教师、科技人员、从事食品营养与保健行业人员，以及广大营养保健爱好者的参考书。

书籍目录

第1章 绪论 11.1 营养学概论 11.1.1 营养学基本概念 11.1.2 营养学发展简史 21.1.3 我国居民营养状况 31.2 果蔬营养与健康的形成和发展 31.2.1 我国果蔬产品生产现状与发展趋势 31.2.2 果蔬营养与健康学的形成 41.2.3 果蔬营养与健康学的发展 41.3 果蔬营养与健康学的内涵 51.3.1 研究对象与任务 51.3.2 研究内容 51.3.3 研究技术与方法 51.4 学习果蔬营养与健康学的意义与方法 61.4.1 果蔬营养与健康学与相关学科的关系 61.4.2 学习果蔬营养与健康学的意义 61.4.3 学习果蔬营养与健康学的方法 7

第2章 营养学基础 82.1 宏量营养素 82.1.1 碳水化合物 82.1.2 脂类 112.1.3 蛋白质 122.2 微量营养素 132.2.1 矿物质 132.2.2 维生素 182.3 功能成分 232.3.1 酚类化合物 242.3.2 有机硫化物 262.3.3 萜类化合物 282.3.4 活性多糖 302.3.5 多不饱和脂肪酸 322.3.6 膳食纤维 342.3.7 生物碱 352.3.8 天然植物色素 372.4 健康与亚健康 382.4.1 健康与亚健康概念 382.4.2 健康的生活方式 392.4.3 人类健康面临的挑战 412.4.4 亚健康干预 422.5 营养与人体健康 442.5.1 营养与生长发育 442.5.2 营养与衰老 462.5.3 营养与慢性疾病 472.5.4 营养与心理行为 482.6 人体营养平衡与膳食指南 492.6.1 人体营养的三大平衡 492.6.2 膳食结构与膳食指南 50

第3章 果蔬的营养与功能 543.1 果蔬营养的特点 543.1.1 含有丰富的碳水化合物和膳食纤维 543.1.2 含有丰富的多种维生素 553.1.3 含有丰富的多种矿物质 553.1.4 含有各种色素和芳香物质 553.1.5 含有生物类黄酮、生物碱等多种生物活性物质 553.2 果品的营养与功能 563.2.1 仁果类 563.2.2 核果类 573.2.3 浆果类 603.2.4 柑果类 623.2.5 蒴果类 643.2.6 聚复果类 653.2.7 坚果类 663.3 蔬菜营养与功能 683.3.1 叶菜类 683.3.2 根菜类 713.3.3 茄果类 733.3.4 瓜类 743.3.5 豆类 763.3.6 葱蒜类 783.3.7 花菜类 793.3.8 薯芋类 803.3.9 水生蔬菜类 833.3.10 多年生蔬菜类 843.3.11 食用菌类 863.3.12 野生蔬菜类 883.3.13 其他蔬菜类 90

第4章 果蔬营养的形成、调控与保藏 924.1 果蔬营养素的形成及其影响因素 924.1.1 果蔬营养素的形成 924.1.2 果蔬营养素形成的影响因素 954.2 果蔬营养素的调控技术途径 974.2.1 选择高营养素含量的品种 974.2.2 选择适宜的栽培环境 984.2.3 合理的栽培技术 984.2.4 生物技术调控营养素形成 1004.3 果蔬的采收 1004.3.1 果蔬采收时期 1004.3.2 果蔬采收方法 1034.4 果蔬的保藏 1054.4.1 采后果蔬营养素变化 1054.4.2 采后果蔬营养素变化的主要影响因素 1064.4.3 不同的贮藏方式对果蔬营养素的影响 1074.4.4 加工对果蔬营养素的影响 1094.4.5 果蔬营养素的保藏方法 110

第5章 果蔬的鉴评与食用 1155.1 果蔬的鉴评 1155.1.1 概述 1155.1.2 果蔬品质的评价 1175.2 果蔬的选购 1295.2.1 水果的选购 1295.2.2 蔬菜的选购 1295.3 果蔬的科学食用 1305.3.1 食用前的处理 1305.3.2 食用方法 1315.4 果蔬的食用艺术 1335.4.1 果蔬雕刻 1335.4.2 水果拼盘 134

第6章 果蔬膳食与养生 1366.1 膳食养生的中医药理论基础 1366.1.1 整体观念 1366.1.2 阴阳五行学说 1376.1.3 五脏系统论 1396.1.4 精气血津液学说 1436.1.5 体质学说 1446.1.6 性能理论 1456.2 中医药膳食养生的基本原则 1476.2.1 辨证施养 1476.2.2 三因制宜 1476.3 中医药膳食养生的主要方法 1486.3.1 顺应四时调理 1486.3.2 依据体质养疗 1506.4 养生膳食的种类、常用的制作方法与剂型 1516.4.1 养生膳食的种类 1516.4.2 常用的制作方法与剂型 1526.5 传统果蔬膳食养生实例 1546.5.1 解表类 1546.5.2 清热类 1566.5.3 泻下类 1606.5.4 祛湿类 1616.5.5 温里类 1656.5.6 消导类 1676.5.7 理气类 1686.5.8 理血类 1706.5.9 平肝类 1726.5.10 化痰止咳平喘类 1736.5.11 安神类 1766.5.12 补益类 1776.5.13 收涩类 182

第7章 果蔬功能成分利用 1847.1 主要果蔬功能成分及功效 1847.1.1 果品类 1847.1.2 蔬菜类 1887.2 果蔬功能成分的提取方法 1907.2.1 溶剂提取法 1907.2.2 水蒸气蒸馏法 1907.2.3 树脂吸附分离法 1917.2.4 膜分离法 1917.2.5 分子蒸馏法 1917.2.6 超临界流体萃取法 1927.2.7 柱层析法 1927.3 果蔬功能食品开发 1927.3.1 功能食品的概念与分类 1937.3.2 常见的果蔬功能食品 193

第8章 果蔬营养利用与产业发展案例 1978.1 果品营养利用与产业发展 1978.1.1 柑橘的营养利用与产业发展 1978.1.2 猕猴桃的营养利用与产业发展 1998.1.3 苹果的营养利用与产业发展 2018.1.4 蓝莓的营养利用与产业发展 2038.1.5 柿子的营养利用与产业发展 2058.2 蔬菜营养利用与产业发展 2078.2.1 辣椒的营养利用与产业发展 2078.2.2 番茄的营养利用与产业发展 2098.2.3 大蒜的营养利用与产业发展 2118.2.4 姜的营养利用与产业发展 213

附录 216 附录1 中国居民膳食营养素参考摄入量表 216 附录2 主要果蔬营养成分表 220 附录3 主要果蔬适宜贮藏温度、湿度表 225 附录4 部分果蔬成熟度判断指标 227 附录5 药食同源物品名单 228 附录6 主要专业名词英汉对照表 229 参考文献 235

《果蔬营养与健康》

编辑推荐

王仁才等编著的《果蔬营养与健康》是根据我国果蔬产业现状、营养成分开发利用进展、保健市场发展趋势，以及人们对果蔬产品保健的需求，以培养适应现代市场经济发展需要的具有从事果蔬生产、营养与功能成分开发利用、以及果蔬保健知识综合应用能力的复合型人才为目标，并兼顾利用膳食营养平衡、通过果蔬营养调理健康的知识普及，结合自身教学、科研成果及各参编学校的相关教学实践，开拓创新，广泛吸纳果蔬栽培、育种、食品、营养、医学、药用植物资源工程等学科专家参与编写，并根据编写人员教学、科研基础，采用分工合作方式，经多次讨论修改后定稿。

《果蔬营养与健康》

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