

食品营养学



[食品营养学_下载链接1](#)

著者:刘志皋

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1991-04

装帧:平装

isbn:9787501909490

本书重点论述食品加工对食品营养素的影响，各种营养素与人体健康，以及食品的消化与吸收、营养与能量，营养失调、营养强化等营养学知识。本书还附有每日膳食供给量、食物成分表和营养素功能及缺乏症。

本书可作食品专业试用教材使用，也可供食品科研人员、食品生产和管理人员参考。

作者介绍:

目录: 第一章 绪论

第一节 食品营养与食品加工

一、营养学的研究内容

二、食品营养与食品加工

第二节 世界食品与营养情况

一、世界人口发展情况

二、世界粮食生产情况

三、世界蛋白质生产情况

四、影响世界食品生产、供应的原因

第三节 我国食品与营养状况

一、我国食品的营养情况简介

二、营养缺乏病的防治

三、平均预期寿命的增长

四、存在问题

第四节 营养学和其它学科的关系

第二章 食品的消化与吸收

第一节 消化系统概况

一、人体消化系统的组成

二、消化道活动特点

第二节 食品的消化

一、糖类的消化

二、脂类的消化

三、蛋白质的消化

四、维生素与矿物质的消化

第三节 吸收

一、吸收概述

二、糖类消化产物的吸收

三、脂类消化产物的吸收

四、蛋白质消化产物的吸收

五、维生素的吸收

六、水与矿物质的吸收

第三章 营养与能量平衡

第一节 能量与能量单位

一、能量的作用及意义

二、能量单位

第二节 能值及其测定

一、食物能值与生理能值

二、能值的测定

三、营养素的等能值

第三节 影响人体能量需要的因素

一、基础代谢

二、对食物的代谢反应

三、体力活动

第四节 能量在食品加工中的变化

一、能量密度

二、能量在食品加工中的变化

第五节 能量的供给与食物来源

一、能量的供给

二、能量的食物来源

第四章 糖类

第一节 糖类的功能

一、供能与节约蛋白质

二、构成体质

三、维持神经系统的功能与解毒

四、食品加工中的重要原、辅材料

第二节 食品中重要的糖类物质

一、单糖

二、双糖

三、多糖

四、糖醇

第三节 食物纤维及其作用

一、食物纤维概述

二、食物纤维的作用

三、食物纤维制品

第四节 食品加工对糖类的影响

一、淀粉的糊化

二、沥滤损失

三、降解和差向异构

四、焦糖化作用

五、羰氨反应

第五节 糖类的供给与食物来源

一、糖类的供给

二、糖类的食物来源

第五章 脂类

第一节 脂类的功能

一、构成体质

二、供能与保护机体

三、提供必需脂肪酸与促进脂溶性维生素的吸收

四、增加饱腹感和改善食品感官性状

第二节 脂类的组成及其特征

一、脂类的组成

二、必需脂肪酸

三、非必需成分

第三节 脂肪在精炼加工过程中的变化

一、精炼

二、脂肪改良

三、氢化

第四节 脂类在食品加工、保藏中的营养问题

一、酸败

二、脂类在高温时的氧化作用

三、脂类在油炸时的物理化学变化

四、脂类氧化对食品营养价值的影响

五、脂类氧化和降解产物的生物学作用

第五节 脂肪的供给与食物来源

一、脂肪的供给

二、脂肪的食物来源

第六章 蛋白质和氨基酸

第一节 蛋白质的功能

一、构成机体和生命的重要物质基础

二、建造新组织和修补更新组织

三、供能

四、赋予食品重要的功能特性

第二节 蛋白质的需要量

一、氮平衡

二、蛋白质的需要量

第三节 必需氨基酸

一、必需氨基酸与非必需氨基酸

二、必需氨基酸的需要量及需要量模式

三、限制氨基酸

第四节 食物蛋白质的营养评价

一、蛋白质的质与量

二、蛋白质的消化率

三、蛋白质的利用率

第五节 蛋白质的互补作用

第六节 蛋白质和氨基酸在食品加工时的变化

一、热加工的有益作用

二、氨基酸的破坏

三、蛋白质与蛋白质的相互作用
四、蛋白质与非蛋白质分子的反应

第七节 蛋白质的供给与食物来源

一、蛋白质的供给

二、蛋白质的食物来源

第七章 维生素

第一节 维生素概述

第二节 水溶性维生素

一、抗坏血酸

二、硫胺素

三、核黄素

四、烟酸

五、维生素B6

六、叶酸

七、维生素B12

八、泛酸

九、生物素

第三节 脂溶性维生素

一、维生素A

二、维生素D

三、维生素E

四、维生素K

第四节 维生素在食品加工时损失的一般情况

一、清洗与整理

二、烫漂与沥滤

三、冷冻

四、脱水

五、加热

六、食品添加剂

七、辐射

八、贮存

九、碾磨

第八章 水和矿物质

第一节 水

一、水的功能

二、水的需要量及其来源

第二节 矿物质

一、矿物质概述

二、矿物质的功能

三、食品的成酸与成碱作用

四、食品中的矿物质含量

五、食品加工对矿物质含量的影响

六、食品中矿物质的生物有效性

七、重要的矿物质元素

第九章 膳食类型与儿童食品

第一节 膳食类型与食品的方便化

一、膳食与膳食类型

二、食品的方便化

第一节 儿童食品

一、儿童的营养需要

二、儿童食品

第十章 营养失调

第一节 消化吸收不良

一、消化不良

- 二、脂肪痢
- 三、乳糖不耐症
- 第二节 营养缺乏
- 一、蛋白质—能量营养不良
- 二、佝偻病
- 三、营养性贫血
- 四、维生素缺乏病
- 五、其他营养缺乏病
- 第三节 营养与肿瘤
- 一、食物脂肪与肿瘤
- 二、能量与肿瘤
- 三、蛋白质与肿瘤
- 四、糖类与肿瘤
- 五、维生素与肿瘤
- 六、微量元素与肿瘤
- 第四节 营养过剩
- 一、肥胖
- 二、心血管疾病与营养
- 三、营养因素与动脉粥样硬化
- 第十一章 食品的营养强化
- 第一节 食品营养强化概况
- 一、食品的营养强化与食品强化剂
- 二、食品营养强化发展简况
- 第二节 食品营养强化的意义和作用
- 一、弥补天然食物的营养缺陷
- 二、补充食品在加工、贮存等过程中营养素的损失
- 三、适应不同人群生理及职业的需要
- 四、简化膳食处理、方便摄食
- 五、防病、保健及其它
- 第三节 食品营养强化的基本要求
- 一、有明确的针对性
- 二、易被机体吸收利用
- 三、符合营养学原理
- 四、稳定性高
- 五、保证安全、卫生
- 六、不影响食品原有的色、香、味等感官性状
- 七、经济合理 有利推广
- 第四节 强化食品的种类
- 一、强化谷类
- 二、强化乳粉及强化代乳粉
- 三、强化副食品
- 四、强化军粮
- 五、混合型强化食品
- 六、其它强化食品
- 第五节 食品营养强化中的某些问题
- 一、强化目的意义不明
- 二、载体食品选择不当
- 三、强化工艺不合理
- 四、强化剂量不当
- 五、不应夸大宣传
- 六、严格审批手续、加强市场管理
- 第十二章 未来的营养问题
- 第一节 充分利用现有食物资源
- 第二节 努力培育高产、优质的食物新品种

第三节 发掘与扩大食品资源

第四节 营养素的生产和合成

第五节 科学的食品加工

附录一 推荐的每日膳食中营养素供给量

附录二 食物成分表

附录三 营养素的功能和缺乏症

附录四 我国的膳食指南

主要参考资料

• • • • •

([收起](#))

[食品营养学_下载链接1](#)

标签

食品营养学

营养学

饮食

刘志皋

；

课本

营养

工学

评论

读了一遍收益颇深，可以精度的书

[食品营养学 下载链接1](#)

书评

[食品营养学 下载链接1](#)