

<<营养与膳食>>

图书基本信息

书名：<<营养与膳食>>

13位ISBN编号：9787040326192

10位ISBN编号：7040326191

出版时间：2011-11

出版时间：闫肖卿 高等教育出版社 (2011-11出版)

作者：闫肖卿 编

页数：254

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：<http://www.tushu007.com>

## <<营养与膳食>>

### 内容概要

《全国卫生职业学校教育部规划教材：营养与膳食（第2版）》为教育部规划教材修订版，参照了相关的最新国家职业技能标准和行业技能鉴定规范，结合本课程近几年的实际教学情况，编写而成。

全书正文部分共七章，前五章介绍基础营养部分，包括营养素与能量、各类食物的营养价值、食品安全、社区营养和特定人群的营养与膳食。

后两章着重介绍膳食营养的应用，包括医院膳食和疾病的营养与膳食。

与同类教材相比，本书以临床营养应用为重点，突出临床实际工作应用和膳食在防病治病中的整体作用；增加食品安全相关知识内容，使学生更全面地了解食物膳食的营养作用和可能引起的潜在危害。

为培养学生营养与膳食基本理论、基本知识、基本技能，学习巩固相关知识，全书列举了大量营养与膳食的相关表格和各种疾病治疗食谱。

书末附有实习指导、我国居民膳食营养素参考摄入量 and 常见食物的一般营养成分表。

本书主要供卫生职业学校医学类、护理类、药学类、医学技术类、管理类各专业用，也可以作为临床护理工作者的参考用书。

## &lt;&lt;营养与膳食&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论一、营养与膳食的概述二、营养与膳食的进展三、营养与膳食的研究内容与方法第一章 营养素与能量第一节 蛋白质一、蛋白质的生理功能二、蛋白质代谢与氮平衡三、必需氨基酸四、食物蛋白质的营养评价五、人体蛋白质营养状况的评价六、蛋白质的食物来源与参考摄入量第二节 脂质一、脂质的分类二、脂质的生理功能三、必需脂肪酸及其生理功能四、脂质的食物来源与供给量第三节 碳水化合物一、碳水化合物的分类二、碳水化合物的生理功能三、膳食纤维四、碳水化合物的食物来源与供给量第四节 能量一、能量概述二、人体的能量消耗三、人体能量需要量的确定四、能量的来源与推荐摄入量第五节 矿物质一、钙二、铁三、碘四、锌五、硒第六节 维生素一、维生素概述二、维生素A三、维生素D四、维生素E五、维生素B1六、维生素B2七、维生素PP八、叶酸九、维生素B12十、维生素C十一、其他维生素第七节 水一、水的生理功能二、人体内水平衡及其调节三、缺乏与过量四、水的来源与需要量五、水的种类第二章 各类食物的营养价值第一节 食物营养价值的评定一、营养素的种类及含量二、营养素的质量三、营养质量指数第二节 植物性食物一、谷类及薯类的营养价值二、豆类及其制品的营养价值三、蔬菜和水果类的营养价值四、坚果类食物的营养价值第三节 动物性食物一、畜禽肉类的营养价值二、鱼类的营养价值三、蛋及蛋制品的营养价值四、奶类的营养价值第四节 无公害食品、绿色食品、有机食品一、无公害食品二、绿色食品三、有机食品第五节 保健食品、强化食品、转基因食品一、保健食品二、强化食品三、转基因食品第六节 药膳一、药膳的定义二、药膳的作用三、药膳的应用原则第三章 食品安全第一节 食品污染的预防一、生物性污染二、化学性污染三、物理性污染第二节 食源性疾病的概述一、食源性疾病的概念二、食源性疾病的分类三、食源性疾病的致病因子四、人畜共患传染病第三节 食物中毒与防治一、食物中毒概述二、细菌性食物中毒与防治三、真菌毒素和霉变食物中毒与防治四、有毒动植物食物中毒与防治五、化学性食物中毒与防治第四章 社区营养第一节 我国居民营养素需要量与膳食营养素参考摄入量一、营养素的生理需要量二、膳食营养素的供给量三、我国居民膳食营养素参考摄入量第二节 营养调查一、膳食调查二、人体营养水平的生化检测三、人体测量与营养不足或缺乏的体格检查四、营养调查结果评价第三节 我国居民膳食指南及平衡宝塔一、一般人群膳食指南二、特定人群膳食指南三、我国居民平衡膳食宝塔第四节 社区营养教育与干预一、营养教育二、营养干预第五章 特定人群的营养与膳食第一节 婴幼儿的营养与膳食一、婴幼儿的生理特点二、婴幼儿的营养需要三、婴幼儿的合理膳食第二节 儿童、青少年的营养与膳食一、学龄前儿童的营养与膳食二、学龄儿童与青少年的营养与膳食第三节 孕妇、乳母的营养与膳食一、妊娠期的营养与膳食二、哺乳期的营养与膳食第四节 中、老年人的营养与膳食一、中年期的营养与膳食二、老年期的营养与膳食第六章 医院膳食第一节 医院膳食的种类一、基本膳食二、治疗膳食三、试验膳食第二节 肠内营养与肠外营养一、肠内营养二、肠外营养第七章 疾病的营养与膳食第一节 胃肠道疾病的营养与膳食一、胃炎一、消化性溃疡第二节 肝、胆、胰疾病的营养与膳食一、病毒性肝炎一、脂肪性肝病三、肝硬化四、胆囊炎和胆石症五、胰腺炎第三节 肾病的营养与膳食一、急性肾小球肾炎二、慢性肾小球肾炎三、肾病综合征四、肾结石五、急性肾衰竭六、慢性肾衰竭第四节 心血管疾病的营养与膳食一、原发性高血压一、冠状动脉粥样硬化性心脏病第五节 代谢疾病的营养与膳食一、肥胖症一、血脂异常和脂蛋白异常血症三、糖尿病四、高尿酸血症与痛风五、骨质疏松症第六节 营养与肿瘤一、膳食与肿瘤的关系二、肿瘤预防的膳食原则三：肿瘤的营养治疗第七节 外科疾病的营养与膳食一、外科患者的代谢特点二、术前营养状况的调整及改善三、术后营养支持及其途径附录I 实习指导实习一 膳食调查实习二 糖尿病患者的食谱编制实习三 管饲膳食(匀浆膳)的制备实习四 食物中毒调查处理讨论附录 我国居民膳食营养素参考摄入量附录 常见食物的一般营养成分表

## &lt;&lt;营养与膳食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：称量法较准确，适用于团体、个人和家庭的膳食调查，但费时费事，不适合大规模的营养调查。

2.记账法记账法简单易行，可用于账目清楚的食堂单位，是膳食调查中常用的方法。

此法是由被调查对象或调查者称量记录一定时期内食物消耗总量，调查者通过查阅各类食物消耗的详细记录，并根据同一时期进餐人数记录，计算每人每日各种食物的平均摄入量。

对建有伙食账目及进餐人数登记的集体伙食单位（如学校、机关、部队、幼儿园等），如果不需要个人的数据，只要平均值，可采用记账法。

具体做法是：查阅食堂在过去一段时间里的食品消费总量，并根据同一时期的进餐人数，粗略计算每人每日各种食品的摄取量，再按照食物成分表计算这些食物所供给的能量和营养素数量，通常可调查30天。

如果原有账目不清，则可从即日起开始登记。

为了保证调查数据的可靠性，对食堂账目有如下要求：食物的消费量需逐日分类准确记录，并要写出食物的具体名称；准确统计进餐人数，并按年龄、性别和工种、班次等分别登记，自制的食品要分别登记原料、产品及其食用数量。

记账法主要掌握的资料：食物消费量登记；用餐人数的登记。

调查具体步骤：（1）首先记录库存的食物名称和数量。

（2）然后将调查期内购进的食物名称和数量分类登记。

（3）调查结束后再称量库存食物的剩余量，将原始库存量加上购入量的总和减去剩余量即为实际消耗的食物量。

（4）调查每日每餐的就餐人数，计算总人日数。

（5）最后将食物实际消费量除以用餐总人日数即得平均每人每日各种食物摄入量。

记账法简便、快速，耗费人力物力少、易于掌握，可以调查较长时期的膳食，如1个月或更长，有时为了了解慢性病与饮食的关系，可采用长达一年的膳食记录方法，时间长短根据要求而定。

但该调查结果只能得到集体或家庭中人均摄入量，难以分析个体膳食摄入量状况，因此调查结果没有称量法精确。

3.询问法（回顾法）询问法是通过问答方式来回顾调查对象在过去一段时间里的膳食状况，只有当客观条件不能用称重法和查账法进行膳食调查时才用此法。

询问法根据回顾时间的长短又分为24小时回顾、一周回顾或更长时间膳食回顾。

通常，24小时回顾的资料较可靠。

调查时一般由最后一餐开始向前推24小时。

该方法简便易行，但不够准确，一般只适用于个体进食者调查及特种人群的调查。

4.化学分析法

<<营养与膳食>>

编辑推荐

《营养与膳食(第2版)》编辑推荐：医学类、护理类、药学类、医学技术类、管理类各专用。

<<营养与膳食>>

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:<http://www.tushu007.com>