

<<新编营养师手册>>

图书基本信息

书名：<<新编营养师手册>>

13位ISBN编号：9787122128966

10位ISBN编号：7122128962

出版时间：2012-4

出版时间：化学工业出版社

作者：胡敏，朱建华 主编

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>

## <<新编营养师手册>>

### 内容概要

本书共分七章，包括营养学基础、各类食物的营养价值、人群营养、公共营养、临床营养、营养强化与保健食品以及食品卫生等。

深入浅出地论述了人体需要的基础营养素，人的生活、工作需要的营养素；营养素不足或过量对健康的不良影响；适宜的营养素种类和数量；各种营养素的适宜比例以及食品的污染及防治等。

特别对食品安全部分进行了着重介绍。

本书不仅是营养师的参考手册、工具书，也是广大居民的营养知识参考读本。

读者对象：

本书不仅是营养师的参考手册、工具书，也是广大居民的营养知识参考读本。

<<新编营养师手册>>

书籍目录

第一章 营养学基础

第一节 人体构成及食物的消化吸收

- 一、人体中主要消化液
- 二、碳水化合物的消化、吸收与代谢
- 三、脂类的消化、吸收与代谢
- 四、蛋白质的消化、吸收与代谢

第二节 热能

- 一、概述
- 二、人体的热能消耗
- 三、人体一日热能需要量的确定
- 四、热能供给

第三节 蛋白质

- 一、概述
- 二、蛋白质的组成
- 三、消化、吸收、代谢
- 四、生理功能
- 五、食物蛋白质营养学评价
- 六、供给量、来源

第四节 脂类

- 一、概述
- 二、分类和特点
- 三、消化、吸收、代谢
- 四、生理功能
- 五、供给量、来源

第五节 碳水化合物

- 一、概述
- 二、分类和特点
- 三、消化、吸收、代谢
- 四、生理功能
- 五、供给量、来源

第六节 矿物质

- 一、概述
- 二、钙
- 三、铁
- 四、碘
- 五、锌
- 六、硒
- 七、铬

第七节 维生素

- 一、概述
- 二、维生素A
- 三、维生素D
- 四、维生素E
- 五、维生素C
- 六、维生素B

<<新编营养师手册>>

七、维生素B

八、烟酸

九、维生素B

十、叶酸

十一、维生素B

第八节 水

一、概述

二、水的代谢

三、生理功能

四、需要量和来源

第二章 各类食物的营养价值

第一节 概述

第二节 谷类

一、大米

二、小麦

三、小米

四、糯米

五、黑米

六、燕麦

七、薏米

八、玉米

九、红薯

第三节 豆类

一、大豆类的营养价值

二、其他豆类的营养价值

三、豆制品的营养价值

第四节 坚果类

一、芝麻

二、花生

三、瓜子

四、杏仁

五、栗子

六、榛子

七、核桃

八、腰果

九、松子

十、开心果

第五节 蔬菜及菌藻类

一、萝卜

二、胡萝卜

三、莲藕

四、百合

五、洋葱

六、菠菜

七、芹菜

八、竹笋

九、茄子

<<新编营养师手册>>

- 十、青椒
- 十一、菜花
- 十二、番茄
- 十三、苦瓜
- 十四、南瓜
- 十五、黄瓜
- 十六、冬瓜
- 十七、丝瓜
- 十八、瓠瓜
- 十九、豆角
- 二十、毛豆
- 二十一、四季豆
- 二十二、山药
- 二十三、香菇
- 二十四、黑木耳
- 二十五、海带
- 二十六、紫菜

第六节 水果类

- 一、菠萝
- 二、芒果
- 三、桂圆
- 四、荔枝
- 五、橘子
- 六、橙子
- 七、柚子
- 八、苹果
- 九、梨
- 十、葡萄
- 十一、香蕉
- 十二、猕猴桃
- 十三、西瓜
- 十四、桃
- 十五、大枣
- 十六、草莓

第七节 畜肉类

- 一、猪肉
- 二、羊肉
- 三、牛肉
- 四、狗肉

第八节 禽肉类

- 一、鸡肉
- 二、鸭肉
- 三、鸽子肉
- 四、鹌鹑肉

第九节 水产品类

- 一、鲤鱼
- 二、鲫鱼

<<新编营养师手册>>

- 三、草鱼
- 四、桂鱼
- 五、带鱼
- 六、黄鱼
- 七、螃蟹
- 八、虾
- 九、鱿鱼
- 十、海蜇
- 十一、墨鱼
- 十二、牡蛎
- 十三、甲鱼
- 十四、黄鳝
- 十五、泥鳅

第十节 蛋类

- 一、鸡蛋
- 二、鸭蛋
- 三、鹌鹑蛋

第十一节 奶类

- 一、牛奶的营养价值
- 二、常见奶制品的营养价值
- 三、牛奶引发的病症

第十二节 调味品及其他食品

- 一、酱油的特点及营养价值
- 二、醋类的特点及营养价值
- 三、食用油脂的营养价值
- 四、酒类的营养价值
- 五、茶叶的营养价值

第三章 人群营养

第一节 婴幼儿营养

- 一、婴儿的生理特点
- 二、婴儿的心理发育特征
- 三、婴儿的营养需要
- 四、婴儿的膳食指南
- 五、婴儿常见营养缺乏病及其预防
- 六、幼儿营养与膳食

第二节 学龄前儿童营养

- 一、学龄前儿童的生理特点
- 二、学龄前儿童的心理发育特点
- 三、学龄前儿童的营养需要
- 四、幼儿及学龄前儿童的膳食指南
- 五、学龄前儿童的合理膳食
- 六、学龄前儿童建议每日供给食物

第三节 学龄儿童营养

- 一、学龄儿童的生理特点
- 二、学龄儿童的心理发育特点
- 三、学龄儿童的营养需要
- 四、学龄儿童的膳食指南

## <<新编营养师手册>>

五、学龄儿童的合理膳食

六、学龄儿童建议每日供给食物

### 第四节 青少年营养

一、青少年的生理发育特点

二、青少年的心理发育特点

三、青少年的营养需要

四、青少年的合理膳食

五、青少年应注意的营养问题

### 第五节 孕妇营养

一、孕妇的生理特点

二、孕妇的心理特征

三、孕妇的营养需要

四、孕妇的膳食指南

五、孕妇建议每日供给食物

六、妊娠期营养不良的影响

### 第六节 产妇营养

一、产妇的生理特点

二、产妇的心理特征

三、产妇的营养需要

四、产妇的合理膳食

### 第七节 哺乳期女性营养

一、哺乳期女性的生理特点

二、哺乳期女性的心理特征

三、哺乳期女性的营养需要

四、哺乳期女性的膳食指南和合理膳食

五、哺乳期女性建议每日供给食物

### 第八节 老年人营养

一、老年人的生理特点

二、老年人的营养需要

三、老年人的膳食

### 第九节 运动员营养

一、运动员的生理特点

二、运动员的营养需要

三、不同运动项目的营养需要

四、运动员的膳食营养

### 第十节 特殊环境与特种作业人群营养与膳食

一、高温环境人群的营养与膳食

二、低温环境人群的营养与膳食

三、高原环境人员的营养与膳食

四、接触电离辐射人员的营养与膳食

五、接触化学毒物人员的营养与膳食

## 第四章 公共营养

### 第一节 概述

### 第二节 膳食营养素参考摄入量

### 第三节 居民营养状况调查与监测

一、营养调查

二、社会营养监测

## <<新编营养师手册>>

### 第四节 营养调查与评价

- 一、膳食调查
- 二、体格检查
- 三、实验室检查
- 四、临床检查
- 五、营养调查综合评价
- 六、营养咨询

### 第五节 膳食结构与膳食指南

- 一、膳食结构
- 二、中国居民膳食指南
- 三、中国居民平衡膳食宝塔

### 第六节 营养配餐与食谱编制

- 一、营养配餐
- 二、食谱编制

### 第七节 营养教育

- 一、营养教育概述
- 二、营养教育相关理论
- 三、营养教育的方法和步骤

## 第五章 临床营养

### 第一节 医院膳食

- 一、基本膳食
- 二、治疗膳食
- 三、特殊治疗膳食
- 四、儿科膳食
- 五、诊断和代谢膳食

### 第二节 住院患者的营养评价

- 一、膳食调查的内容
- 二、人体测量

### 第三节 营养缺乏病的营养治疗

- 一、蛋白质?热能营养不良
- 二、维生素A缺乏病
- 三、维生素B1缺乏病
- 四、维生素B2缺乏病
- 五、烟酸缺乏病
- 六、维生素C缺乏病
- 七、维生素D缺乏病
- 八、锌缺乏病
- 九、碘缺乏病
- 十、硒缺乏与克山病

### 第四节 代谢性疾病与营养

- 一、糖尿病
- 二、肥胖症
- 三、痛风

### 第五节 循环系统疾病与营养

- 一、冠状动脉粥样硬化性心脏病
- 二、原发性高血压
- 三、高脂(蛋白)血症

<<新编营养师手册>>

四、心肌梗死

第六节 消化道疾病与营养

- 一、急、慢性食管炎
- 二、消化性溃疡
- 三、急、慢性胃炎
- 四、慢性结肠炎
- 五、急、慢性腹泻
- 六、便秘

第七节 肝胆胰疾病与营养

- 一、肝胆胰与营养
- 二、肝硬化
- 三、脂肪肝
- 四、肝昏迷
- 五、肝豆状核变性
- 六、胆囊炎和胆石症
- 七、胰腺炎

第八节 呼吸系统疾病与营养

- 一、肺炎
- 二、急、慢性支气管炎
- 三、哮喘
- 四、肺结核

第九节 泌尿系统疾病与营养

- 一、急性肾小球肾炎
- 二、慢性肾小球肾炎
- 三、肾病综合征
- 四、急性肾功能衰竭
- 五、慢性肾功能衰竭
- 六、泌尿系统结石

第十节 造血系统疾病与营养

- 一、缺铁性贫血
- 二、巨幼细胞贫血
- 三、再生障碍性贫血

第十一节 内分泌疾病与营养

- 一、甲状腺功能亢进症
- 二、甲状腺功能减退症
- 三、骨质疏松症

第十二节 骨科疾病与营养

- 一、骨折
- 二、颈椎病
- 三、腰肌劳损
- 四、类风湿关节炎

第十三节 儿科疾病与营养

- 一、小儿营养不良
- 二、感冒
- 三、儿童糖尿病
- 四、婴儿腹泻
- 五、苯丙酮尿症

<<新编营养师手册>>

六、蛔虫病

七、遗尿

八、水痘

九、麻疹

第十四节 妇产科疾病与营养

一、妊娠剧吐

二、妊娠高血压综合征

三、妊娠水肿

四、回乳

五、乳汁分泌障碍与催乳

六、痛经

七、功能性子宫出血

八、白带异常

九、更年期综合征

第六章 营养强化与保健食品

第一节 营养强化食品

一、食品强化与食物新资源的开发

二、食品强化技术

第二节 保健食品概述

一、保健食品的概念

二、我国保健食品的发展概况

第三节 保健食品分类

第四节 保健食品常用的功效/标志性成分

一、碳水化合物及磷脂

二、含氮化合物(生物碱除外)

三、酚类化合物

四、萜类化合物

五、维生素

六、矿物质

七、真菌及益生菌类

第五节 保健食品的功能介绍

一、增强免疫功能的保健食品

二、抗氧化功能的保健食品

三、辅助改善记忆功能的保健食品

四、缓解体力疲劳功能的保健食品

五、减肥功能的保健食品

六、改善生长发育功能的保健食品

七、对辐射危害的辅助保护功能的保健食品

八、辅助降血脂功能的保健食品

九、辅助降血糖功能的保健食品

十、辅助降血压功能的保健食品

十一、调节肠道菌群功能的保健食品

十二、增加骨密度功能的保健食品

十三、美容功能的保健食品

十四、改善睡眠功能的保健食品

第七章 食品卫生

第一节 食品污染及其预防

<<新编营养师手册>>

- 一、微生物污染及其预防
- 二、化学性污染及其预防
- 三、食品的放射性污染及预防

第二节 食品添加剂

- 一、抗氧化剂
- 二、漂白剂
- 三、着色剂
- 四、护色剂
- 五、酶制剂
- 六、增味剂
- 七、防腐剂
- 八、甜味剂

第三节 各类食品的卫生及管理

- 一、粮豆的卫生及管理
- 二、蔬菜、水果的卫生及管理
- 三、畜肉的卫生及管理
- 四、禽肉的卫生及管理
- 五、鱼类食品的卫生及管理
- 六、奶类的卫生及管理
- 七、冷饮食品的卫生及管理
- 八、酒类的卫生及管理
- 九、食用油脂的卫生及管理
- 十、罐头食品的卫生及管理

第四节 食物中毒及其预防

- 一、食源性疾病
- 二、食物中毒
- 三、细菌性食物中毒
- 四、动植物性食物中毒
- 五、化学性食物中毒

第五节 食品卫生监督管理

- 一、概述
- 二、食品卫生法律规范
- 三、食品卫生法律体系
- 四、食品良好生产规范和危害分析  
关键控制点管理方法

参考文献

## &lt;&lt;新编营养师手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一、营养调查为了掌握居民的营养状况，运用各种手段准确了解某一人群（一致个体）各种营养指标的水平，用来判定其当前营养状况，称为营养调查。

1.营养调查的目的、内容和组织营养调查的目的是了解居民膳食摄取情况及其与营养供给量之间的对比情况；了解与营养状况有密切关系的居民体质与健康状态，发现营养不平衡的人群，为进一步进行营养监测和研究营养政策提供基础情况；做某些综合性或专题性的科学研究，如某些地方病、营养相关疾病与营养的关系，研究某些生理常数、营养水平判定指标，复核营养推荐供给量等。

营养调查的工作内容包括：膳食调查；人体营养水平的生化检验；营养不足或缺乏的临床检验；人体测量资料分析。

并在此基础上对被调查者个体进行营养状况的综合判定和对人群营养条件、问题、改进措施进行分析。

营养调查既可用于人群社会实践，也可用于营养学的科学研究。

2.膳食调查膳食调查的目的是了解在一定时间内调查对象通过膳食所摄取的热能和各种营养素的数量和质量，借此来评定正常营养需要能得到满足的程度。

膳食调查是营养调查工作中的一个基本组成部分，它本身又是相对独立的内容。

单独膳食调查结果就可以成为对所调查的单位或人群进行营养咨询、营养改善和膳食指导的主要工作依据。

膳食调查通常采用下列几种方法：称量法（或称重法）；记账法；24小时回顾法；化学分析法。

<<新编营养师手册>>

编辑推荐

《新编营养师手册(第2版)》是由化学工业出版社出版的。

<<新编营养师手册>>

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>