

<<中国居民膳食营养素参考摄入量>>

图书基本信息

书名：<<中国居民膳食营养素参考摄入量>>

13位ISBN编号：9787501928958

10位ISBN编号：7501928959

出版时间：2000-10-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：中国营养学会

页数：457

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>

<<中国居民膳食营养素参考摄入量>>

内容概要

《中国居民膳食营养素参考摄入量》及包含了相关学科的成熟经验也反映了各该领域的新近研究成果，具有很高的学术价值。

它可以作为食物营业专业人员和教学的重要材料，也可以作为农业、卫生等相关学科参考读物。

同时，这部著作也有重要的应用前景。

它可以作为农业、卫生等相关学科参考读物。

同时，这部著作也有重要的应用前景。

它可以作为改善居民膳食营养的理论根据，指导发展食物生产，开展营养宣教，推动当前的“学生营养餐”及其他营养改善行动。

我衷心祝愿《中国居民膳食营养素参考摄入量 Chinese DRIs》在今后我国的营养科学发展和居民健康改善两个方面都能发挥它应有的积极作用。

<<中国居民膳食营养素参考摄入量>>

书籍目录

第一章 概论 第一节 历史与发展 第二节 定义和概念 第三节 确定营养素需要量和DRIs的方法 第四节 制定uLs的依据步骤及影响因素 第五节 DRIs的应用 第六节 营养素分类和各年龄组人群体重代表值第二章 能量 第一节 能量单位和宏量产能营养素、的能量系数 第二节 人体的能量消耗 第三节 总能量消耗量的测量 第四节 各年龄组能量的推荐摄入量第三章 蛋白质和氨基酸 第一节 蛋白质的生理作用 第二节 蛋白质的代谢 第三节 人体蛋白质需要量的衡量方法 第四节 人体蛋白质的需要量及推荐摄入量第四章 脂类 第一节 脂类的化学结构 第二节 人体脂类的分布及其生理功能 第三节 脂肪的消化吸收与代谢 第四节 脂肪酸 第五节 类脂 第六节 膳食脂肪与疾病的关系 第七节 评价人体脂类营养水平的方法 第八节 不同年龄人群每日膳食中脂肪参考摄入量第五章 碳水化合物” 第一节 碳水化合物化学结构和组成 第二节 膳食中主要的碳水化合物的分类 第三节 碳水化合物的消化吸收 第四节 碳水化合物的生理功能及其营养学意义 第五节 碳水化合物的食物来源 第六节 碳水化合物的适宜摄入量第六章 常量元素 第一节 钙 第二节 磷 第三节 钾 第四节 钠 第五节 镁第七章 微量元素 第一节 铁 第二节 碘 第三节 锌 第四节 硒 第五节 铜 第六节 氟 第七节 铬 第八节 锰 第九节 钼 第十节 其他微量元素第八章 脂溶性维生素 第一节 维生素A 第二节 维生素D 第三节 维生素E 第四节 维生素K第九章 水溶性维生素 第一节 维生素B1 第二节 维生素B2 第三节 维生素B6 第四节 维生素B12 第五节 维生素C 第六节 泛酸 第七节 叶酸 第八节 烟酸 第九节 胆碱 第十节 生物素第十章 其他 第一节 膳食纤维 第二节 水 第三节 植物源食物中若干非营养素成分主要中英文名词对照表附录：推荐的每日膳食中营养素供给量

章节摘录

第一章 概论 为了保持健康及活跃的生活，人类必须每天从膳食中获取各种各样的营养物质。

人体对某种营养素的需要量会随年龄、性别和生理状况而异。

成年人需要营养素来维持体重及保障机体功能；儿童、青少年除了维持机体功能外还需要更多营养素满足生长发育的需要；妊娠和哺乳的妇女需要额外的营养素，以保证胎儿及母体相关组织增长和泌乳的需要。

正常人体需要的各种营养素都需从饮食中获得，因此必须科学地安排每日膳食以提供数量及质量适宜的营养素。

如果某种营养素长期供给不足或过多就可能产生相应的营养不足或营养过多的危害。

为了帮助个体和人群安全地摄入各种营养素，避免可能产生的营养缺乏或营养过多的危害，营养学家根据有关营养素需要量的知识，提出了适用于各类人群的膳食营养素参考摄入量（DRIs）。

推荐膳食营养素参考摄入量不是一成不变的。

随着科学知识的积累及社会经济的发展，对建议的营养素参考摄入量应当及时进行修订以适应新的认识水平和应用需求。

不同的国家，在不同的时期，针对其各自的特点和需要都曾使用了一些不同的概念或术语，丰富和推动了这一领域的研究和发展。

第一节 历史与发展 一、美国的推荐膳食营养素供给量（RDAs）和膳食营养素参考摄入量

（DRIs） （一）美国RDAs 美国国家研究院（NRC）于1941年制订了美国第二个推荐的膳食营养素供给量（RDAs）。

它是在当时的科学知识基础上提出的；为保持健康所需摄入各种营养素的量，并作为判断人群是否得到良好膳食的根据。

时值第二次世界大战期间，其主要目的是为了预防营养缺乏病。

以后几十年中，在NRC食物与营养委员会（FNB）的组织领导下，根据新出现的科学知识和社会应用方面的需要，曾对RDAs进行了多次修订，到1989年美国发表了第十版RDAs。

美国各版RDAs成为不同时期美国人群营养素需要方面的权威性指导文件，得到极为广泛的应用，同时也产生了重要的国际影响。

（二）DRIs的发展背景 1992年夏，FNB开始讨论第十版RDAs是否应当进行修改。

问题的提出是因为：应用RDAs方面的发展，要求对推荐值提出更具体的说明并对怎样使用这些数值给予详细指导。

对某些营养素和人群组已积累了足够的新知识支持更新和扩展RDAs。

FNB成员们对于传统的RDA概念是否包含了近年来认识到的营养素促进健康的观点提出质疑。

FNB决定在营养学界开展广泛的讨论，并于1993年6月组织了一个题为“RDAs是否应进行修改？”的专题讨论会，公开讨论RDAs的用途及其可能的发展方向。

会议集中讨论了以下5方面的问题：使用RDAs的经验及哪些因素限制了其应用？

从第十版RDAs发表以来出现哪些新的证据说明应考虑改变现行数值或重新审核其证据？

是否应把对慢性病的预防包含在制定推荐摄入量内？

应包括哪些营养素和食物成分？

<<中国居民膳食营养素参考摄入量>>

编辑推荐

《中国居民膳食营养素参考摄入量ChineseDRIs》的出版是我国食物与营养学领域的一件盛事，是中国营养学会在推出《中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔》后的又一重大贡献。

我谨对他们的成就表示衷心的祝贺！

每个人都需要由膳食中获取适量的各种营养物质来维持生存、生活和劳动。

如果长期摄取某种营养素不足或过多就可能产生相应的营养缺乏或中毒的危害。

为了帮助人们安全的摄入各种营养素，从20世纪早期营养学家就开始根据相关知识，建议某些营养素的参考摄入量。

从40年代到80年代，许多国家都根据各自的具体情况和需要制订了各自的推荐的营养素供给量(RDAs)

。RDAs作为一种膳食质量标准，曾对指导发展食物生产，保障居民的身体健起到了不可低估的作用

。随着科学资料的积累和应用实践的发展，营养学界逐渐认识到传统的RDA概念已经不能很好的适应今日的需要。

自20世纪90年代初期，欧洲一些国家先后使用了一些新的概念或术语；美国和加拿大的营养学界进一步发展了RDA的包容范围，提出了比较系统的DRIs概念。

中国营养学会及时研究了这一领域的进展，决定革新传统的RDA概念，全面制订了中国居民膳食营养素参考摄入量。

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>