第一图书网, tushu007.com

<<大学生营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生营养与健康>>

13位ISBN编号：9787564714741

10位ISBN编号：7564714743

出版时间：2013-1

出版时间：电子科技大学出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<大学生营养与健康>>

书籍目录

第一章健康概论 第一节健康 第二节大学生健康教育 【思考题】 第二章营养学基础知识 第一节营养学名词术语 第二节人体消化器官及其主要功能 【思考题】 第三章能量概述 第一节能量单位和能量系数 第二节能量消耗 第三节能量推荐摄入量及食物来源 【思考题】 第四章营养素 第一节蛋白质与氨基酸 【思考题】 第二节脂类 【思考题】 第三节碳水化合物 【思考题】 第四节矿物质 【思考题】 第五节维生素 【思考题】 第五章食物的营养价值 第一节概述 第二节谷类食物的营养价值 第三节豆类及其制品的营养价值 第四节畜禽肉和水产类的营养价值 第五节奶及奶制品的营养价值 第六节蛋及蛋制品的营养价值 第七节蔬菜的营养价值 第八节水果的营养价值 第九节坚果和油脂的营养价值 第十节常见新型食品概述 【思考题】 第六章病人的膳食 第一节病人膳食 第二节病人的营养及评价 【思考题】 第七章常见疾病的临床营养 第一节急性胃炎 第二节慢性胃炎 第三节消化性溃疡 第四节病毒性肝炎 第五节高脂血症 第六节胆囊炎 第七节肺结核 第八节高血压病 第九节冠心病 第十节急性肾小球肾炎 第十一节慢性肾小球肾炎 第十二节肾病综合征 第十三节糖尿病 第十四节肥胖症 第十五节痛风 第十六节骨质疏松症 【思考题】 第八章合理营养平衡膳食 第一节中国居民膳食指南 第二节大学生要养成良好饮食习惯 第三节中国居民膳食宝塔 【思考题】 后记 参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 1948年，世界卫生组织提出三维健康观，对健康做出了科学定义，健康就是指生理健康、精神健康（心理、情绪、道德）及社会适应完好。
这个三维健康观是健康认识的一次飞跃性进步，把健康内涵拓展到一个新的认识境界，是迄今为止应用最普遍、认可度最高的健康概念。
健康概念与以往的健康观具有显著的特点：其内涵扩大了，它指向的是健康而不是疾病；它涉及人类生命的生物、心理、社会的三个基本侧面，突破了医学的界限；健康不仅仅是个体健康，还包括群体健康和人类生存空间的完美；形成了健康的三维立体概念（三维健康观），即生物、心理和社会三个基本侧面。
1977年，世界卫生组织提出健康的10条标志：精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作：处事乐观，态度积极，乐于承担任务。
不挑剔；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应各种环境的变化；抗病能力强，对一般感冒和传染病有抵抗能力；身体结构协调，体态匀称，体重适当；眼睛有神且明亮，反应敏锐；牙齿健康，无缺损、疼痛、出血；头发光洁，无头屑；肌肤细滑，富有弹性，走路轻松。
1999年，世界卫生组织又提出新的健康标准“五快三良好”，即“快食、快眠、快便、快语、快行和良好的个性、处事能力、人际关系”。
健康的影响因素，是影响个体和人群健康状态的因素，主要分为四类影响因素，即环境因素、行为与生活方式因素、生物遗传因素和医疗卫生服务因素。
健康的影响因素又可具体分为社会经济环境（个人收入和社会地位、文化背景和社会支持网络、教育、就业和生活条件），物质环境（包括生活环境和职业环境中的物理、化学、生物因素等），个人因素（健康的婴幼儿发育状态、个人的生活习惯、个人的能力和技能、人类生物学特征和遗传因素）和卫生服务。
行为与生活方式因素是影响健康的重要因素。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生营养与健康>>

编辑推荐

《大学生营养与健康》中大学阶段既是大学生长知识和长身体的重要时期，又是人一生中各种营养素需要量较大的时期，合理营养、平衡膳食及良好的健康饮食行为是大学生身体发育以及完成学业的重要保证。
《大学生营养与健康》是为了确保大学生科学合理的营养和平衡膳食而编写的。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生营养与健康>>

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:http://www.tushu007.com