

《营养与膳食指导》

图书基本信息

书名：《营养与膳食指导》

13位ISBN编号：9787506750141

10位ISBN编号：7506750147

出版时间：2011-7

出版社：陈锦治、富淑芳、贾兆国 中国医药科技出版社 (2011-07出版)

页数：202

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《营养与膳食指导》

内容概要

《营养与膳食指导(供护理、助产专业使用)》是全国卫生职业教育规划教材之一，介绍了营养学基础知识、人群营养基础、食物的营养、合理营养与平衡膳食等方面的内容，并设置了膳食调查（记账法）、食谱编制等四项实习指导。另结合正文增加相关链接，丰富了章节内容。书末附有中国居民膳食营养素参考摄入量、食物一般营养成分表等。《营养与膳食指导(供护理、助产专业使用)》内容深入浅出，实用性强。《营养与膳食指导(供护理、助产专业使用)》适合高等和中等职业学校护理、助产专业，营养与保健专业师生使用，亦可作为预防、保健、医疗和康复专业人员的参考书。

《营养与膳食指导》

书籍目录

绪论一、营养与膳食的涵义二、营养学发展简史及在医学中的地位三、营养与健康的关系四、学习《营养与膳食指导》的目的与意义第一章 营养学基础知识第一节 糖类一、糖类的分类二、糖类的营养学意义三、糖类的参考摄入量及食物来源第二节 蛋白质一、蛋白质的营养学意义二、必需氨基酸三、食物蛋白质的营养评价四、蛋白质的参考摄入量及食物来源第三节 脂类一、脂类的营养学意义二、必需脂肪酸三、脂肪的参考摄入量及食物来源第四节 能量一、能量单位及能量系数二、人体的能量消耗三、能量的参考摄入量及来源第五节 维生素一、维生素A与β-胡萝卜素二、维生素D三、维生素E四、维生素B1五、维生素B2六、尼克酸七、维生素C第六节 矿物质一、钙二、铁三、碘四、锌五、硒第七节 水一、水的生理功能二、水的种类三、水的需要量第八节 膳食纤维一、膳食纤维的营养学意义二、膳食纤维的参考摄入量及食物来源第二章 人群营养基础第一节 婴幼儿营养一、婴幼儿的营养生理特点二、婴幼儿的营养需要三、婴幼儿应注意的营养问题第二节 学龄前儿童营养一、学龄前儿童的营养生理特点二、学龄前儿童的营养需要三、学龄前儿童应注意的营养问题第三节 学龄儿童与青少年营养一、学龄儿童与青少年的营养生理特点二、学龄儿童与青少年的营养需要三、学龄儿童与青少年应注意的营养问题第四节 孕妇与乳母营养一、孕妇与乳母的营养生理特点二、孕妇与乳母的营养需要三、孕妇与乳母应注意的营养问题第五节 中年人的营养一、中年人的营养生理特点二、中年人的营养需要三、中年人应注意的营养问题第六节 老年人的营养一、老年人的营养生理特点二、老年人的营养需要.....第三章 食物的营养第四章 合理营养与平衡膳食第五章 食品卫生与食品安全问题第六章 常见疾病的营养治疗第七章 临床膳食疗法实习指导附录

章节摘录

版权页：插图：1.构成和修补组织人体的一切细胞组织都是由蛋白质组成的，组织的新陈代谢和损伤的修补，也必须依靠蛋白质，所以每人每日都必须摄入一定量的蛋白质作为构成和修补组织的“建筑”材料。2.构成体内许多有重要生理作用的物质人体的新陈代谢是通过成千上万种化学反应来实现的，这些反应都需要酶的催化，而这些具有特异作用的酶本身就是蛋白质。另外，调节生理功能的一些激素，也是由蛋白质为主要原料构成的。3.免疫系统重要的物质基础蛋白质是体内抗体以及白细胞的重要组成部分，并参与免疫系统和对一些有毒物质的解毒作用，使机体对外来微生物和其他有害因素具有一定的抵抗力。机体摄入蛋白质不足，可使白细胞和抗体的数量减少，降低机体的抵抗力。4.维持体内的酸碱及体液平衡血红蛋白和血浆蛋白是血液中缓冲系统的重要组成部分，能够调节机体的酸碱平衡。正常人血浆和组织液之间的水不停地进行交换，能经常保持平衡，这是由于人体血浆中蛋白质的胶体渗透压在起作用。5.供给能量虽然蛋白质在体内的主要功能并非供给能量，但蛋白质在分解代谢过程中可以释放能量，所以蛋白质也可以供给部分能量。

《营养与膳食指导》

编辑推荐

《营养与膳食指导(供护理、助产专业使用)》介绍了营养学基础知识、人群营养基础、食物的营养、合理营养与平衡膳食等方面的内容，并设置了膳食调查、食谱编制等四项实习指导。

《营养与膳食指导》

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：www.tushu000.com