

《营养卫生知识》

图书基本信息

书名：《营养卫生知识》

13位ISBN编号：9787801570147

10位ISBN编号：7801570146

出版时间：1997-12

出版社：人民军医出版社

作者：李清亚,等

页数：356

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

《营养卫生知识》

内容概要

内容提要

本书针对基层炊事工作的实际需要，用通俗的语言介绍了营养卫生的科学知识。全书分14章。1~4章为营养学的基本知识；第5~6章为合理烹调 and 合理膳食的有关知识；第7~11章为与部队基层炊事工作有关的特殊营养卫生知识；第12~14章为常用食物的药用价值、食疗知识、“现代文明病”与营养等。本书知识性、实用性、科学性并重，是广大基层炊管人员必读的参考书。

书籍目录

目录

第一章 能量

第一节 能量的来源及其单位

一、能量的来源

二、能量的单位

第二节 能量的消耗

一、基础代谢

二、从事活动

三、食物特殊动力作用

第三节 能量消耗的测定

一、生活观察法

二、能量平衡观察法

第四节 能量供给量

第二章 营养素

第一节 糖类（碳水化合物） 生命活动的主要能源

一、糖类的种类与营养价值

二、糖类的生理功能

三、糖与健康

四、糖类的供给量

第二节 脂类 不能多又不能少的营养素

一、脂肪的分类及营养价值

二、脂肪的生理功能

三、胆固醇的“功”与“过”

四、脂肪供给量

第三节 蛋白质 生命和健康之本

一、蛋白质的组成及分类

二、蛋白质的营养价值

三、植物蛋白

四、蛋白质的生理功能

五、蛋白质的食物来源及供给量

第四节 新陈代谢的催化剂 维生素

一、夜视力的保护神 维生素A和胡萝卜素

二、太阳维生素 维生素D

三、抗脚气病维生素 维生素B1

四、人体最易缺乏的维生素 维生素B

五、抗癞皮病维生素 尼克酸

六、功能多多的维生素B6

七、叶子中的维生素 叶酸

八、食物中广泛分布的泛酸

九、含有金属的维生素 维生素B12

十、抗坏血酸 维生素C

第五节 无机盐 浇筑人体大厦的物质

一、钾

二、钠

三、钙

四、磷

五、镁

六、铁

七、锌

八、铜

九、碘

十、硒

十一、氟

十二、铬

第六节 水 生命的摇篮

一、水的分类

二、水在体内的分布

三、水的平衡

四、水的生理功能

五、水的来源及需要量

第七节 没有营养的营养素 膳食纤维

一、分类

二、生理功能

三、食物来源及供给量

第八节 各种营养素之间的相互关系

一、产热营养素之间的关系

二、维生素和产热营养素之间的相互关系

三、氨基酸相互之间的关系

四、维生素之间的相互关系

五、影响铁和钙吸收的因素

第三章 各类食物的营养价值

第一节 谷类 人类的主食

一、谷粒的构造与主要营养成分

二、合理利用

三、常见谷类简介

第二节 豆类 植物肉

一、主要营养成分

二、合理利用

三、豆制品的营养价值

第三节 蔬菜与水果的营养价值

一、主要营养成分

二、常见蔬菜的营养价值

第四节 肉类食物的营养价值

一、肉类营养成分

二、营养特点

三、合理利用

第五节 水产品的营养价值

一、主要营养成分

二、水产品质量特点

三、合理利用

第六节 蛋类 人类理想的营养库

一、蛋的结构

二、主要营养成分

三、蛋类营养素的质量特点

四、合理利用

第七节 奶 优良的营养保健食品

一、主要营养成分

二、质量特点

三、合理利用

第八节 调味品营养

一、酱油 富有营养的大众调料

二、醋 提味灭菌的上乘调料

三、味精 提味助鲜的调味剂

四、食盐 壮筋强力的味中王

第四章 人体对食物的消化与吸收

第一节 酶的神奇作用

一、什么是酶

二、人体内的消化酶

第二节 消化系统的构造

一、消化过程

二、食物的吸收

第三节 影响人体消化吸收的因素

一、食物原因

二、人体因素

第四节 不同训练环境对消化吸收的影响

一、高温环境

二、低温环境

三、高原环境

四、航空作业

五、航海作业

第五章 合理烹调

第一节 烹调的目的和意义

一、烹的目的和作用

二、调的目的和作用

第二节 主食在烹调过程中营养素的损失

一、因水洗造成的损失

二、因加热造成的损失

三、因加碱造成的损失

四、淀粉老化降低营养价值

第三节 副食在烹调中营养素的损失

一、蔬菜

二、畜禽肉及鱼类

第四节 合理烹调技巧举例

一、米饭

二、馒头

三、面条

四、带馅食品

五、油炸面食品

六、蔬菜

七、畜禽肉及内脏

第六章 合理膳食

第一节 平衡膳食

一、平衡膳食概述

二、平衡膳食的组成

第二节 食物的科学调配

- 一、主食的搭配
- 二、副食的调配
- 三、四季膳食的调配
- 第三节 食物搭配技巧
 - 一、米面混合的好处
 - 二、带馅食品好处多
 - 三、豆腐和鱼合吃好
 - 四、土豆烧牛肉
 - 五、怎样吃胡萝卜
 - 六、炒豆芽要放醋
- 第四节 调配平衡膳食
 - 一、营养成分的计算
 - 二、食谱的设计与分析
- 第五节 部队膳食制度
- 第六节 中国居民膳食指南
 - 一、食物多样谷类为主
 - 二、多食蔬菜、水果和薯类
 - 三、每天吃奶类、豆类或其制品
 - 四、经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油
 - 五、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重
 - 六、吃清淡少盐的膳食
 - 七、如饮酒应限量
 - 八、食清洁卫生、不变质的食物
- 第七节 中国居民平衡膳食宝塔
 - 一、平衡膳食宝塔说明
 - 二、平衡膳食宝塔的应用
- 第七章 连队膳食的合理调配
 - 第一节 根据部队劳动强度调配膳食
 - 一、中国人民解放军军事劳动分级
 - 二、部队营养素供给量标准
 - 三、部队食物定量标准
 - 第二节 根据气候及地理环境调配膳食
 - 一、寒区部队膳食调配
 - 二、热区部队的膳食调配
 - 三、高原地区的膳食调配
 - 第三节 不同军兵种膳食调配
 - 一、飞行员营养
 - 二、潜水员营养
- 第八章 部队常见营养缺乏病
 - 第一节 概述
 - 一、部队营养缺乏病定义
 - 二、部队营养缺乏病的分类
 - 三、部队常见营养缺乏病的诊断原则
 - 四、部队常见营养缺乏病处理原则
 - 五、部队常见营养缺乏病的预防
 - 第二节 维生素A缺乏症
 - 一、主要原因
 - 二、常见症状
 - 三、治疗

第三节 维生素D缺乏症

- 一、主要原因
- 二、常见症状
- 三、治疗

第四节 维生素B1缺乏症

- 一、主要原因
- 二、常见症状
- 三、治疗

第五节 维生素B2缺乏症

- 一、主要原因
- 二、主要症状
- 三、治疗

第六节 烟酸缺乏症

- 一、主要原因
- 二、主要症状
- 三、治疗

第七节 维生素C缺乏症

- 一、主要原因
- 二、常见症状
- 三、治疗

第八节 缺铁性贫血

- 一、主要原因
- 二、主要症状
- 三、治疗

第九节、锌缺乏症

- 一、主要原因
- 二、主要症状
- 三、治疗

第十节 硒缺乏与克山病

- 一、主要原因
- 二、主要症状
- 三、治疗

第十一节 碘缺乏症

- 一、主要原因
- 二、常见症状
- 三、治疗

第十二节 蛋白质热能营养不良

- 一、主要原因
- 二、主要症状
- 三、治疗

第九章 部队营养调查

第一节 部队营养调查常用方法

- 一、膳食调查方法
- 二、能量消耗调查方法

第二节 营养状况的体格检查

- 一、身体测量
- 二、体能测量
- 三、营养缺乏病体征检查

第三节 营养状况的生化评价

一、蛋白质营养状况评价指标

二、脂类营养状况评价指标

三、铁营养状况评价指标

四、维生素A营养状况评价指标

五、维生素B1营养状况评价指标

六、维生素B2营养状况评价指标

七、维生素C营养状况评价指标

第四节 营养调查结果的分析评价

一、膳食调查

二、热能消耗调查

三、体格检查

四、结论

第十章 战时营养保障

第一节 军用口粮

一、定义

二、军用口粮的基本要求

三、军用口粮的种类

四、军用口粮的现代化

五、航天食品

第二节 野生食物资源的利用

第三节 维生素制剂的应用

第十一章 战伤营养

第一节 战伤病人的营养需要

二、碳水化合物

三、脂肪

四、蛋白质

五、维生素

六、矿物质及微量元素

第二节 战伤病人的营养保障

一、支持的方式

二、支持的原则

第十二章 常用食物的中医药用价值

第十三章 部队常见病食疗及病号饭例举

第一节 食疗起源及发展

一、食疗起源

二、食疗发展

第二节 食疗的基本内容

一、辨证配膳

二、食物的性味与作用

第三节 常见病病号饭

一、感冒与流行性感

二、消化性溃疡

三、胃炎

四、肠炎、痢疾

五、便秘

六、贫血

第十四章 “现代文明病”与营养

第一节 肥胖症与营养

一、什么是肥胖症

- 二、为什么肥胖
- 三、患肥胖症可引起的疾病
- 四、饮食与肥胖
- 五、饮食减肥方法介绍与评价
- 六、运动减肥
- 第二节 高血压与营养
 - 一、高血压病诊断标准
 - 二、高血压病与症状性高血压的区别
 - 三、高血压与营养的关系
 - 四、高血压病的危害
 - 五、高血压病的注意事项
- 第三节 动脉粥样硬化与营养
 - 一、动脉粥样硬化的形成原因
 - 二、动脉硬化的发病机制和病理
 - 三、动脉粥样硬化的危害
 - 四、动脉粥样硬化的注意事项
- 第四节 糖尿病与营养
 - 一、糖尿病的分类
 - 二、糖尿病与营养的关系
 - 三、糖尿病的临床表现及合并症
 - 四、糖尿病的饮食疗法
- 第五节 肿瘤与营养
 - 一、食管癌
 - 二、胃癌
 - 三、大肠癌
 - 四、肝癌
- 第六节 过敏反应与营养
 - 一、过敏反应的机制
 - 二、过敏反应与营养的关系

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