

# 《营养与膳食》

## 图书基本信息

书名：《营养与膳食》

13位ISBN编号：9787030366979

10位ISBN编号：7030366972

出版社：富淑芳、杨小傲 科学出版社 (2013-02出版)

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](http://www.tushu000.com)

# 《营养与膳食》

## 书籍目录

第1章绪论 第1节营养学的基本概念 第2节营养与健康的关系 第3节学习营养与膳食的目的与意义 第2章营养学基础 第1节糖类 第2节蛋白质 第3节脂类 第4节能量 第5节维生素 第6节无机盐及微量元素 第7节水 第3章不同生理人群的营养 第1节孕妇与母乳的营养 第2节婴幼儿营养 第3节儿童与青少年营养 第4节中老年人营养 第4章各类食物的营养价值 第1节植物性食物的营养价值 第2节动物性食物的营养价值 第3节调味品、食用油脂、酒及茶叶的营养价值 第5章合理膳食与营养调查 第1节合理膳食的基本卫生要求 第2节中国居民膳食指南与平衡膳食宝塔 第3节人体营养状况的调查与评价 第6章安全食品与食品科学 第1节无公害农产品、绿色食品和有机食品 第2节营养强化食品、保健食品与转基因食品 第7章医院膳食 第1节医院基本膳食 第2节特殊治疗膳食 第3节诊断试验膳食和代谢膳食 第8章常见疾病的营养治疗 第1节循环系统常见疾病的营养治疗 第2节消化系统常见疾病的营养治疗 第3节泌尿系统常见疾病的营养治疗 第4节内分泌系统常见疾病的营养治疗 第5节常见代谢性疾病、营养性疾病的营养治疗 第6节常见外科疾病的营养治疗 第7节肿瘤的营养治疗 实习实训指导 目标检测选择题参考答案 营养与膳食教学大纲 附录1中国居民膳食营养素参考摄入量 附录2常用食物成分表 参考文献

## 章节摘录

版权页：我们每天从摄取的食物中获得生命所必需的营养素，这些营养素按其结构与功能分为七大类：糖类、蛋白质、脂类、维生素、膳食纤维、无机盐和水，它们主要为机体提供能量；参与组织细胞的构成、修复；维持机体正常生理功能。任何一种营养素缺乏或过剩，都会影响到人体的健康。糖类由碳、氢、氧三种元素组成，因其所含氢和氧的比例与水相同，又被称为碳水化合物。

### 一、糖类的分类及营养学意义

(一) 分类 一般习惯上所指的糖类即碳水化合物中可被机体消化、吸收和利用的部分，主要包括单糖、双糖和多糖。食物中的单糖主要为葡萄糖、果糖和半乳糖。双糖主要有蔗糖、乳糖、麦芽糖、海藻糖。多糖主要有淀粉、糊精和糖原。双糖、多糖在消化道被分解为单糖而吸收入体内。

(二) 营养学意义

1. 提供能量 糖类是人体从膳食中取得的最主要、最经济的能量来源。在体内被消化吸收后，可迅速为机体氧化供能。1g糖类在体内氧化可产生16.7kJ (4kcal) 的能量。
2. 参与人体重要物质的组成 细胞膜的糖蛋白、结缔组织中的黏蛋白、神经组织中的糖脂等，都有糖类；构成遗传物质的核糖核酸和脱氧核糖核酸也含有糖类。
3. 节约蛋白质 若膳食中糖类供应充足，机体首先利用它供能，从而节省蛋白质分解供能，使蛋白质主要用于合成组织蛋白。
4. 抗生酮作用 膳食中糖类供应不足时，脂肪动员加强，脂肪酸在肝脏氧化生成酮体，当酮体增多并超过肝外组织利用能力，造成血中酮体堆积产生酮血症，进而引起酮症酸中毒。若糖供充足，可避免产生过量酮体，故糖类具有抗生酮作用。
5. 调节血糖 糖原是动物体内糖类的储存形式，通过肝糖原的合成与分解，使体内的血糖维持在正常范围。
6. 解毒作用 肝中由糖代谢产生的葡萄糖醛酸能与多种非营养物质发生结合反应，利于其排出体外，保护机体免受有害物质损害。

### 二、膳食纤维

膳食纤维是植物性食物中不被人体消化吸收的多糖类物质，分为不溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维。前者包括纤维素、木质素和部分半纤维素；后者包括部分半纤维素、果胶和树胶等。膳食纤维有以下生理功能。

1. 改善大肠功能 膳食纤维对肠壁有刺激作用，能促进肠蠕动，缩短大便在肠道的停留时间，利于排便，从而防止便秘，预防肠癌。
2. 控制体重 膳食纤维在胃中吸水膨胀，增加胃内容物的容积，增加饱腹感；且可溶性膳食纤维黏度高，延缓胃排空时间，从而减少食物的摄入量，有利于控制体重和防止肥胖。
3. 降低血胆固醇 膳食纤维可吸附胆酸，减少其重吸收，促进胆固醇从粪便中排出，降低血浆胆固醇，预防冠心病。
4. 降低餐后血糖水平 膳食纤维可延缓糖类的消化吸收，使餐后血糖浓度不会急剧上升，有利于改善糖尿病的症状。

# 《营养与膳食》

## 编辑推荐

《全国中等卫生职业教育规划教材:营养与膳食(案例版)(供中等卫生职业教育各专业使用)》正文中插有大量的图片,易懂、趣味性强。附录中的中国居民膳食营养素参考摄入量和常用食物成分表可供学习时查阅。

## 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](http://www.tushu000.com)