

# 《营养师速查手册》

## 图书基本信息

书名：《营养师速查手册》

13位ISBN编号：9787122162809

10位ISBN编号：712216280X

出版时间：2013-5

出版社：孙耀军 化学工业出版社 (2013-05出版)

作者：孙耀军 编

页数：511

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)

## 前言

国民营养与健康状况是反映一个国家或者地区经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。良好的营养和健康状况既是社会经济发展的基础，也是社会经济发展的目标。随着我国国民经济的持续快速发展，近十年来，我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，但与此同时，我国也面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。高血压病、糖尿病、冠心病等与膳食营养密切相关的疾病日益威胁人们的健康，因此，结合我国食物资源的具体情况，大力开展营养工作，引导我国居民参与及改善营养膳食搭配是我们面临的一个非常紧迫的任务。2007年4月，原国家劳动和社会保障部制定并公布了《公共营养师国家职业标准》。营养师是从事公众膳食营养状况的评价与指导、营养与食品安全传播，促进国民健康的专业人员。主要职责：进行人体营养状况评价、管理和指导；进行膳食营养评价、管理和指导；对食品及配方进行营养评价；进行营养知识的咨询与宣教。自此，全国各地掀起了公共营养师学习、培训和考证的热潮。一大批取得职业资格证书的公共营养师走进我们身边。为了便于营养师从业者以及营养学爱好者更好地运用专业知识，编写组收集、整理并编写了这本《营养师速查手册》，主要包括100多种食物的营养特点、性味归经、烹调应用以及饮食注意事项等，并对照食物成分表，计算出各类食物的主要营养素NRV值，便于对各种食物有客观的认识。同时还汇总了主要营养素的生理功能，常见营养素缺乏病的诊断，生化测定方法和评价指标，体格测量方法和主要指标等。同时将新版膳食指南、膳食平衡宝塔等收录其中。本书是营养师的参考手册、工具书。希望本书能够对广大营养师起到帮助作用，也希望对提高居民的健康水平能做一点贡献。由于时间仓促，资料浩瀚，虽经反复推敲，多次校对，也难免有疏漏及欠妥之处，恳请前辈、同仁、读者不吝赐教，提出宝贵意见，以使本书进一步完善。特别感谢王莉绘制全书插图，郑夏晴处理全书数据。

# 《营养师速查手册》

## 内容概要

《营养师速查手册》提供了各种数据供查询，不仅详细介绍了100多种食物的营养特点、性味归经、烹调应用、饮食宜忌以及注意事项等，并对照食物成分表，计算出各类食物的主要营养素NRV值，便于读者对各种食物有客观的认识；还汇总了主要营养素的生理功能，常见营养素缺乏病的诊断，生化测定方法和评价指标，体格测量方法和主要指标等；同时将新版膳食指南、膳食平衡宝塔等收录其中。是营养师日常工作必备的工具书，也可作为广大居民的营养知识普及读本。

## 书籍目录

第一章食物功效速查 谷薯类及其制品 一、小麦 二、大米 三、小米 四、大麦 五、荞麦 六、燕麦 七、高粱米 八、玉米 九、薏米 十、马铃薯 十一、红薯 十二、豆类及其制品 一、黄豆 二、豆腐 三、豆浆 四、腐竹 五、豆腐干 六、绿豆 七、赤小豆 八、豌豆 九、蚕豆 十、蔬菜类及其制品 一、白萝卜 二、胡萝卜 三、四季豆 四、刀豆 五、黄豆芽 六、藕 七、洋葱 八、菠菜 九、芹菜 十、韭菜 十一、油菜 十二、生菜 十三、大白菜 十四、小白菜 十五、卷心菜 十六、空心菜 十七、山药 十八、芦笋 十九、竹笋 二十、芋头 二十一、苋菜 二十二、茭白 二十三、莴苣 二十四、荸荠 二十五、冬瓜 二十六、丝瓜 二十七、苦瓜 二十八、南瓜 二十九、西葫芦 三十、瓠瓜 三十一、茄子 三十二、佛手 三十三、黄瓜 三十四、西兰花 三十五、番茄 三十六、辣椒 三十七、香菜 三十八、葱 三十九、大蒜 四十、黄花菜 四十一、香椿 四十二、鱼腥草 四十三、茼蒿 四十四、蕨菜 四十五、菌藻类 一、蘑菇 二、北风菌 三、香菇 四、木耳 五、银耳 六、石花菜 七、海带 八、紫菜 九、水果类及其制品 一、甜瓜 二、木瓜 三、西瓜 四、苹果 五、梨 六、大枣 七、柿子 八、香蕉 九、杏 十、李子 十一、桃 十二、樱桃 十三、山楂 十四、无花果 十五、石榴 十六、芒果 十七、杨梅 十八、荔枝 十九、桂圆 二十、柑橘 二十一、柚子 二十二、桑葚 二十三、猕猴桃 二十四、菠萝 二十五、柠檬 二十六、橄榄 二十七、葡萄 二十八、坚果、种子类 一、松子 二、核桃 三、白果 四、杏仁 五、栗子 六、榛子 七、花生仁 八、莲子 九、畜禽肉类 一、猪肉 二、牛肉 三、羊肉 四、猪肝 五、牛肝 六、猪肚 七、猪蹄 八、驴肉 九、狗肉 十、兔肉 十一、鸡肉 十二、乌鸡 十三、鸭肉 十四、鹅肉 十五、鸽肉 十六、奶、蛋及其制品 一、牛奶 二、羊奶 三、酸奶 四、奶酪 五、鸡蛋 六、鸭蛋 七、咸鸭蛋 八、鹅蛋 九、鹌鹑蛋 十、鱼虾蟹贝类 一、青鱼 二、草鱼 三、鲢鱼 四、鲈鱼 五、鲫鱼 六、鲤鱼 七、鳊鱼 八、黄鱼 九、带鱼 十、泥鳅 十一、鳝鱼 十二、牡蛎 十三、海蜇 十四、海参 十五、河蟹 十六、明虾 十七、龙虾 十八、田螺 十九、蛤蜊 二十、鲍鱼 二十一、鱿鱼 二十二、油脂类 一、猪油 二、芝麻油 三、花生油 四、大豆色拉油 五、橄榄油 六、葵花籽油 七、营养素功能速查 一、蛋白质生理功能 二、脂类生理功能 三、碳水化合物生理功能 四、维生素的生理功能 五、矿物质的生理功能 六、营养素缺乏病速查 一、蛋白质营养不良 二、维生素A缺乏 三、维生素D缺乏 四、维生素B1缺乏 五、维生素B2缺乏 六、烟酸缺乏 七、维生素C缺乏 八、叶酸缺乏 九、维生素B12缺乏 十、碘缺乏 十一、缺铁性贫血 十二、钙缺乏 十三、锌缺乏 十四、硒缺乏与克山病 七、生化测定方法和鉴定指标速查 一、宏量营养素测定 一、蛋白质营养状况评价指标 二、脂类营养状况评价指标 二、微量营养素测定 一、铁营养状况评价指标 二、钠和钾 三、钙、磷、镁 四、维生素A营养状况评价指标 五、维生素D 六、维生素E 七、维生素B1营养状况评价指标 八、维生素B2营养状况评价指标 九、维生素B6 十、烟酸(尼克酸、维生素PP) 十一、叶酸 十二、维生素C营养状况评价指标 三、体格测量速查 一、儿童体格测量方法 一、年龄别身高/身高 二、年龄别体重 三、身高别体重 四、身高别体重指数 五、年龄别体重指数 六、年龄别头围 七、年龄别上臂围 八、年龄别三头肌皮褶厚度 九、年龄别肩胛下皮褶厚度 二、成人体格测量方法 一、身高 二、坐高 三、体重 四、上臂围 五、皮褶厚度 六、腰围 七、臀围 八、胸围 九、营养素推荐摄入量参考值与食品标签 一、营养素速查 一、营养素推荐摄入量参考值 一、能量和蛋白质的RNI及脂肪供能比 二、常量和微量元素的RNI或AI 三、脂溶性和水溶性维生素的RNI或AI 四、某些微量营养素的UL 五、蛋白质及某些微量营养素的EAR 二、中国食品标签营养素参考值 一、定义 二、适用范围 三、使用方式 四、标示和计算 七、膳食指南及膳食平衡宝塔速查 一、一般人群膳食指南 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配 二、多吃蔬菜水果和薯类 三、每天吃奶类、大豆或其制品 四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食 六、食不过量，天天运动，保持健康体重 七、三餐分配要合理，零食要适当 八、每天足量饮水，合理选择饮料 九、如饮酒应限

量351 十、吃新鲜卫生的食物352 第二节特定人群膳食指南353 一、孕前期妇女膳食指南353 二、孕早期妇女膳食指南354 三、孕中、末期妇女膳食指南354 四、哺乳期妇女膳食指南355 五、0~6月龄婴儿喂养指南356 六、儿童及青少年膳食指南356 七、老年人膳食指南357 第三节中国居民平衡膳食宝塔358 一、膳食宝塔结构358 二、膳食宝塔建议的食物量360 三、中国居民平衡膳食宝塔的应用362 第八章食物交换份及常见食物血糖指数速查365 第一节食物交换份法366 一、各类食物每单位中的营养成分含量366 二、各类食物每单位交换物重量367 三、不同热能供给量的食品交换份数370 四、食物交换份法编制营养食谱371 第二节食物血糖指数速查372 附录A食物属性速查378 附录B常用公式速查381 一、体重指数381 二、体质指数381 三、Kaup指数382 四、Rohre指数382 五、Vervaeck指数383 六、比胸围383 七、皮褶厚度383 八、上臂肌围384 九、腰臀比(WHR)384 附录C常用标准速查385 一、0~5岁体重标准表(WHO儿童生长标准2006)385 二、0~5岁身高标准表(WHO儿童生长标准2006)389 三、0~5岁头围标准表(WHO儿童生长标准2006)394 四、0~5岁BMI标准表(WHO儿童生长标准2006)399 五、0~2岁身长别体重标准表(WHO儿童生长标准2006)405 六、2~5岁身高别体重标准表(WHO儿童生长标准2006)414 七、0~2岁体重生长速度标准表(WHO儿童生长标准)423 八、0~2岁身高生长速度标准表(WHO儿童生长标准)432 九、0~2岁头围生长速度标准表(WHO儿童生长标准)440 十、5~10岁身高标准表(WHO成长参考2007)446 十一、10~19岁身高标准表(WHO成长参考2007)451 十二、5~10岁体重标准表(WHO成长参考2007)460 十三、5~10岁BMI(体重指数)标准表(WHO成长参考2007)465 十四、10~19岁BMI(体重指数)标准表(WHO成长参考2007)470 附录D中国7岁以下儿童生长发育参照标准480 一、7岁以下男童身高(长)标准值(cm)480 二、7岁以下女童身高(长)标准值(cm)482 三、7岁以下男童体重标准值(kg)485 四、7岁以下女童体重标准值(kg)488 五、7岁以下男童头围标准值(cm)491 六、7岁以下女童头围标准值(cm)494 七、45~110cm身长的体重标准值(男)496 八、80~140cm身高的体重标准值(男)499 九、45~110cm身长的体重标准值(女)502 十、80~140cm身高的体重标准值(女)505 附录E生长曲线图508 参考文献512

## 章节摘录

版权页：插图：（4）促进食欲 味觉素是一种与味觉有关的蛋白质，有提供营养和促进味蕾生长的作用，它可作为介质影响味觉和食欲。锌为味觉素的结构成分，参与味蕾细胞的转化。唾液中的磷酸酶的活性、唾液的分泌都与锌有关。（5）促进维生素A代谢 对于维持正常暗适应能力有重要作用，锌对于维持皮肤健康也是必需的。生长期儿童锌缺乏主要表现为生长迟缓、垂体调节功能障碍、食欲缺乏、味觉异常（异食癖）甚至丧失（厌食症），皮肤创伤不易愈合、易感染等，性成熟延迟、第二性特征发育障碍、性功能减退、精子产生过少等。此外，肠源性肢端皮炎，是一种家族遗传病，经锌治疗可以迅速康复。（六）硒的生理功能（1）构成含硒蛋白与含硒酶 主要含硒蛋白与含硒酶有：谷胱甘肽过氧化物酶（GPx）、硫氧还原酶（TR）、硫甲腺原氨酸脱碘酶（ID）。医学研究发现许多疾病的发病过程都与活性氧自由基有关。如化学、辐射和吸烟等致癌过程，克山病心肌氧化损伤，动脉粥样硬化的脂质过氧化损伤，白内障形成，衰老过程，炎症发生等无不与活性氧自由基有关。谷胱甘肽过氧化物酶能催化还原型谷胱甘肽变成氧化型谷胱甘肽，同时，使有毒的过氧化物还原成无毒的羟基化合物，并使过氧化氢分解，因而可以保护细胞膜的结构和功能不受过氧化物的损害和干扰。（2）加强维牛索E的抗氧化作用 其效力比维生素E高500倍，两者有协同作用。（3）解毒作用 硒与金属有很强的亲和力，与体内重金属（砷、汞、镉）结合形成金属硒蛋白复合物而解毒，并使金属排出体外，保护组织不受有毒物质的损害；对某些化学致癌物有拮抗作用，可提高血中抗体含量，起免疫佐剂的作用。动物试验发现硒可降低黄曲霉毒素B1急性损伤，减轻肝中心小叶坏死程度与死亡率。（4）保护心血管、维护心肌的功能 血硒高的地区心血管疾病发病率低；动物试验表明硒对心肌纤维、小动脉及微血管的结构及功能有重要作用；以心肌损害为特征的克山病可能与缺硒有关。（5）维持正常免疫功能 硒具有促进免疫球蛋白生成、保护吞噬细胞完整的作用，适宜硒水平对于保持细胞免疫和体液免疫足必需的。硒在白细胞中的检出和硒作为GPx组分的发现，为硒在免疫系统中的作用提供了初步解释。硒在脾、肝、淋巴结等所有免疫器官中都有检出，并观察到缺硒时补硒可提高宿主抗体和补体的应答能力等。

# 《营养师速查手册》

## 编辑推荐

《营养师速查手册》编辑推荐：方便携带、简明易查，营养师日常工作必备的工具书。

## 精彩短评

- 1、有一些中医养生的知识，东西方养生相结合
- 2、发货很快，这是我在书店选好的。
- 3、本书编写内容很全面简洁，非常适合速查使用！
- 4、感觉此书更适合专业人士



# 《营养师速查手册》

## 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)