

《(初中级)-家庭照护师（初中）》

图书基本信息

书名：《(初中级)-家庭照护师（初中级）》

13位ISBN编号：9787504598721

10位ISBN编号：7504598720

出版时间：2012-8

出版社：中国劳动社会保障出版社

页数：145

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

《(初中级)-家庭照护师(初中)》

内容概要

(初中级)-家庭照护师，ISBN：9787504598721，作者：刘彬

《(初中级)-家庭照护师(初中)》

书籍目录

刘彬主编的《家庭照护师》分两册。

《家庭照护师(初中级深圳市家庭服务行业协会推广教材)》为第一册 为基础理论共七章，主要从基本概念、职业道德及相

关法律等入手，阐述职业特点和照护人员的自我保护条件等。《家庭照护师(初中级深圳市家庭服务行业协会推广教材)》包括健康

基础知识、营养基础知识、心理健康基础知识、日常生活照护、基础照护、家庭照护师职业 病预防等章节，

重点在于把握相关的基础理论，以确定职业培训的基本方向。编辑本书的目标为，通过“家庭照护师”职业岗位的培训 and 考核，制 定照护服务人

员职业岗位资格标准，加强技能培训，实行持证上岗。

章节摘录

2.限制脂肪的摄入 烹调时,选用植物油,可多吃海鱼。海鱼含有不饱和脂肪酸,能使胆固醇氧化,从而降低血浆胆固醇,还可延长血小板的凝聚,抑制血栓形成,防止中风。海鱼还含有较多的亚油酸,对增加微血管的弹性,防止胆固醇在血管壁的沉积,防止高血压并发症有一定的作用。

3.适量摄入蛋白质 患有高血压病者,每日摄入蛋白质的量为每公斤体重1g为宜。每周吃2~3次鱼类蛋白质,可改善血管弹性和通透性,增加尿钠排出,从而降低血压。如高血压病合并肾功能不全时,应限制蛋白质的摄入。

4.多吃含钾、钙丰富而含钠低的食品 如土豆、茄子、海带、莴笋。含钙高的食品有牛奶、酸牛奶、虾皮。少吃肉汤类,因为肉汤中含氮浸出物增加,能够促进体内尿酸增加,加重心、肝、肾脏的负担。

5.限制盐的摄入量 每日应逐渐减至6g以下(普通啤酒盖去掉胶垫后,一平盖食盐约为6g)。适当地减少钠盐的摄入有助于降低血压,减少体内的钠水潴留。

6.多吃新鲜蔬菜、水果 每天吃新鲜蔬菜不少于8两,水果2~4两。 7.适当增加海产品摄入如海带、紫菜、海鱼等。

(三)降压食物的选择 1.碳水化合物食品 适宜的食品——米饭、粥、面类、葛粉、芋类、软豆类。 应忌的食品——番薯(产生腹气的食物)、干豆类、味浓的饼干类。

2.蛋白质食品 适宜的食品——牛肉、猪瘦肉、白肉类如鱼、蛋、牛奶、奶制品、大豆制品。 应忌的食品——脂肪多的食品(牛、猪的五花肉、排骨肉、鲸鱼、鲱鱼、金枪鱼、香肠等)。

3.脂肪类食品 适宜的食品——植物油、少量奶油、沙拉酱。 应忌的食品——动物油、生猪油、熏肉、油浸沙丁鱼。

《(初中级)-家庭照护师(初中)》

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