

《现代营养学》

图书基本信息

书名：《现代营养学》

13位ISBN编号：9787502565466

10位ISBN编号：7502565469

出版时间：2005-6

出版社：化学工业

作者：陈辉

页数：252

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

《现代营养学》

内容概要

《现代营养学》主要包括：食物的消化吸收生理、基础营养学、不同人群的营养、各类食物的营养与保健价值、膳食营养与健康、功能性食品和社区营养。《现代营养学》理论深度适中，简明实用，重在营养教育。

书籍目录

第一章 绪论 一、营养学的基本概念 二、现代营养学的发展 三、国内外的营养状况 四、中国营养学研究的重点和面临的问题 思考题 第二章 食物的消化吸收生理 第一节 食物的消化与吸收 一、食物的消化与消化系统 二、食物的吸收 第二节 与食物的消化吸收相关的系统 一、循环系统 二、呼吸系统 三、泌尿系统 四、神经、内分泌系统 思考题 第三章 基础营养 第一节 能量 一、能量的来源及能值 二、人体能量消耗的构成 三、人体能量需要量的确定 四、膳食调查 五、能量的参考摄入量 (DRIs) 及食物来源 第二节 碳水化合物 一、碳水化合物的分类 二、碳水化合物的生理功能 三、碳水化合物的参考摄入量及食物来源 第三节 脂类 一、脂类的生理功能 二、脂肪酸与必需脂肪酸 三、膳食脂肪营养价值评价 四、脂类的参考摄入量及其食物来源 第四节 蛋白质与氨基酸 一、蛋白质的生理功能 二、氨基酸和必需氨基酸 三、机体内的氮平衡 四、食物蛋白质营养价值的评价 五、蛋白质缺乏与过量 六、蛋白质的参考摄入量及食物来源 第五节 水和矿物质 一、水 二、矿物质 第六节 维生素 一、概述 二、脂溶性维生素 三、水溶性维生素 四、其他类维生素物质 思考题 第四章 不同人群的营养 第一节 孕妇营养 一、孕期营养生理特点 二、孕期的营养需要 三、孕妇的合理膳食 四、孕期营养不良对母体及胎儿的影响 第二节 乳母营养 一、泌乳生理 二、乳母营养需要 三、乳母的合理膳食 第三节 婴幼儿营养 一、婴儿营养 二、幼儿营养 三、婴幼儿常见营养缺乏病 第四节 儿童营养 一、儿童生理特点及营养需要 二、儿童的合理膳食 第五章 各类食物的营养与保健价值 第六章 膳食营养与健康 第七章 功能性食品 第八章 社区营养 附录一 中国食物与营养发展纲要(一年) 附录二 中国营养改善行动计划 附录三 学生午餐营养供给量标准 附表1 中国居民体重代表值 附表2 中国居民膳食能量推荐摄入量 (RNI) 附表3 中国居民膳食蛋白质推荐摄入量 (RNI) 附表4 中国居民膳食脂肪适宜摄入量 (AI) 附表5 中国居民膳食常量和微量元素推荐摄入量 (RNI) 或适宜摄入量 (AI) 附表6 中国居民膳食脂溶性维生素和水溶性维生素推荐摄入量 (RNI) 或适宜摄入量 (AI) 附表7 中国居民某些微量营养素可耐受最高摄入量 (UL) 参考文献

第二节 乳母营养 母乳是婴儿生长发育最理想的食品，产后有条件哺乳的母亲，都应力争母乳喂养，以保证婴儿健康成长。母乳不仅含有婴儿生长发育所必需的全部营养成分，而且其成分及比例还会随着婴儿月龄的增长而有所变化，即与婴儿的成长同步变化，以适应婴儿不同时期的需要。母乳中所含丰富的免疫物质又能保持婴儿免受各种疾病的侵袭，增强婴儿抗病能力。再加上哺乳时母婴间皮肤的频繁接触、感情的交流、母亲的爱抚与照顾都有益于孩子的心理和社会适应性的健康发育。

乳母膳食直接影响乳汁的质和量。乳母膳食中某些营养素供给不足，首先动用母体的营养储备稳定乳汁成分。乳母营养继续不足将导致母体营养缺乏，乳汁质量和分泌量也随之下降。因此，在哺乳期间应重视乳母的合理营养，保证母婴健康。

一、泌乳生理 乳汁由乳腺的腺泡细胞所分泌。但乳汁的分泌需要垂体前叶分泌细胞产生的催乳素的作用，而乳汁的排出则有赖于垂体后叶神经分泌细胞产生的催产素的作用。当然，在乳汁分泌的调节过程中，还有雌激素、孕激素、生长激素、甲状腺素、肾上腺皮质激素、胰岛素等许多激素的共同参与。此外，乳母的营养物质摄入情况及乳母的情绪状况等都会对此产生一定程度的影响。

胎儿分娩后，雌激素、黄体素分泌骤然减少，垂体前叶分泌的催乳素大量增加，以保证乳汁的合成与分泌。同时，垂体后叶神经分泌细胞分泌大量催产素，它作用于乳腺导管的肌上皮细胞和乳房周围的肌细胞，当肌上皮受到刺激时可诱发其收缩，从而将原存于腺泡中的乳汁输送到乳腺导管出口处，并出现“射乳”。催产素的不足将使已合成的乳汁在腺泡内滞留，进而压迫乳腺腺泡上皮，抑制乳汁的合成与分泌。分娩后2~3天开始分泌乳汁，即初乳。初乳质稠呈浅黄色，富含大量的钠、氮和免疫蛋白，尤其是分泌型免疫球蛋白A和乳铁蛋白等，但乳糖和脂肪含量较成熟乳少，故易消化，是新生儿早期理想的天然食物。产后第二周分泌的乳汁为过渡乳，过渡乳中的乳糖和脂肪含量增多，而蛋白质含量有所下降。以后逐渐变为成乳，呈乳白色，不透明液体，可见细微脂肪球，亦可见乳腺上皮细胞及白细胞等，富含蛋白质、乳糖、脂肪等多种营养素。

由于婴儿的吮吸，刺激了乳头内的感觉神经末梢，并沿脊髓上行达下丘脑，使垂体分泌催乳素及催产素。婴儿的反复刺激可使上述激素分泌持续发生。因此，规律的哺乳可维持数月甚至数年。一旦婴儿的吮吸停止，泌乳随即减少或停止。大量的外源性雌性激素的摄入亦可能终止泌乳，如临床使用大剂量的雌激素作为回乳药可终止哺乳。哺乳期母亲的焦虑、烦恼、恐惧、不安等情绪变化，也会通过神经反射而影响乳汁的分泌与排出。乳母的营养状况不良，也会使乳汁分泌减少，如有些母亲因为害怕体形过胖而拒绝食用富含营养物质的食物，拒绝进食汤汁，甚至节食减肥，那必然会使乳汁分泌量减少甚至停止分泌乳汁。

精彩短评

- 1、像课本的意思就是说,说得都对,可是想想也没什么用处,呵呵,这些东西都是可以用来背书的东西,基本没什么实践知识在里面
- 2、在学校选修的这个课程
- 3、内容还算可以吧,给个好评
- 4、书质量不错,要是价格能再便宜点就更好了
- 5、书不错,价钱也合理,建议大家购买哈
- 6、很新,不错。
- 7、把学到的健康生活知识分享给朋友和家人。
- 8、很好,就是两本有点不同
- 9、读了觉得不错,挺有用的。
- 10、还好吧,挺便宜的
- 11、看不懂,要放着长毛了
- 12、很枯燥,看不懂,不实用
- 13、讲解深入浅出 内容丰富 即使自学也很容易学会
- 14、其实我想说这是我们大学营养与健康课程的教材。。。不评价。。。
- 15、内容太浅,我也只是个初学者,但是这本书让我学不到什么是用的东西!
- 16、教材,不错,不错。。。。
- 17、发货快速,质量不错,是最棒的!
- 18、送货很快,书也不错,我还没来得及看就被同事借去了。
- 19、书是正版的,就是慢了点
- 20、学校规定的教材。。。不过内容还死不错的
- 21、本来是期末考试用的书,不过发现下了考场这本书对平时饮食习惯还是有不少借鉴价值。
- 22、代营养学(高等学校教材)
- 23、实际上就是课本,对想了解营养方面专业知识的朋友会有帮助,比较基础!
- 24、帮人买的,不懂,所以这本书对她不对专业,呵呵
- 25、内容覆盖面很广,的确很有帮助
- 26、应为这本书,我考的很好,对答如流~
- 27、这本书还可以大体看了一下
- 28、文章写得一点也不生动,也学不到什么。。。完全像类似于毛概类的专研型教材。。。最主要的是最后还专研不出什么来。。。很头痛,,书,我压箱底了。。。学不到什么的书。。建议大家换别的书买吧。。。
- 29、不错,给家里人看,学点营养学基础

《现代营养学》

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