

《营养餐配制》

图书基本信息

书名：《营养餐配制》

13位ISBN编号：9787504555847

10位ISBN编号：7504555843

出版时间：2006-6

出版社：中国劳动社会保障出版社

页数：127

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

《营养餐配制》

前言

我国的饮食文化历史悠久，自古就有很多饮食保健、食物养生的记载，先人们在漫长的生活实践中积累了丰富的保健与养生经验。随着市场经济的不断深入，人们的生活水平日益提高。在物质生活水平不断提高之后，人们的饮食结构发生了很大变化，造成了与之伴随而生的“富贵”病成为目前困扰人们健康的主要病因。因此，现代人们已普遍意识到饮食保健与健康的重要性，开始注重科学饮食，在社会上形成了饮食讲科学、讲保健，饮食要回归自然的饮食风尚，营养配餐职业也应运而生，成为现在的热门职业。为了适应烹饪行业的发展需要，我们组织编写了《保健食谱设计》和《营养餐配制》两本教材。在组织编写这两本教材的过程中，我们充分考虑了社会发展与烹饪行业的需求，参照了有关《营养配餐员国家职业标准及行业标准》的要求，使两本教材具有较强的职业针对性，注重理论与技能相结合；注重教材内容的实用性与适用性，力求概念准确、表述清楚、通俗易懂、循序渐进，使教材具有较强的科学性和可读性。两本教材的编写工作得到江苏省徐州商业技工学校、青岛酒店管理学院的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。《营养餐配制》的主要内容有：营养餐配制基础知识，成年人、孕产妇、婴幼儿、儿童和青少年、中老年人以及特殊工作人员的营养餐配制方法，同时介绍了世界各主要地区和我国不同地区的饮食习惯。本书由骆淑波、许成主编，钱峰副主编。

《营养餐配制》

内容概要

《营养餐配制》采用规范研究与实证研究相结合，即对企业薪酬制度改革的难点热点问题进行分析并予以抽象，确立论点；同时引入国际上关于现代薪酬等理论，结合我国实际界定相应概念和范畴，建立起分析的框架和逻辑体系；然后搜集选择企业薪酬制度改革有关实例及数据等作为论据，按照分析框架和逻辑体系进行论证。

《营养餐配制》

书籍目录

绪论 第一章 营养餐的相关知识 第一节 营养学的相关知识 第二节 简易膳食营养计算 复习思考题第二章 营养餐配制的基本知识 第一节 我国居民传统的膳食构成 第二节 营养餐食谱编制的基本原则 第三节 合理的初加工和合理的加热方法 复习思考题第三章 成年人的营养餐配制 第一节 中等体力劳动者的营养餐配制 第二节 脑力劳动者的营养餐配制 第三节 四季的营养餐配制 复习思考题第四章 孕产妇的营养餐配制 第一节 孕妇营养对母婴健康的影响 第二节 孕妇营养餐的配制 第三节 产妇营养对乳汁质量的影响 第四节 产妇营养餐的配制 复习思考题第五章 婴幼儿的营养餐配制 第一节 婴幼儿的营养需要 第二节 婴幼儿的营养餐配制 复习思考题第六章 儿童及青少年的营养餐配制 第一节 儿童的营养餐配制 第二节 青少年的营养餐配制 复习思考题第七章 中老年人的营养餐配制 第一节 中年人的营养餐配制 第二节 老年人的营养餐配制 复习思考题第八章 特殊工作人员的营养餐配制 第一节 运动员的营养餐配制 第二节 高低温环境中工作者的营养餐配制 第三节 接触有害物质人员的营养餐配制 复习思考题附录一 我国不同地区和民族的饮食习惯简介附录二 不同国家的饮食习惯简介 附录三 中国居民的维生素参考摄入量主要参考书目

章节摘录

插图：4.碘是甲状腺素的组成成分，甲状腺素对人脑的正常发育和成熟非常重要。孕期母体甲状腺功能旺盛时对碘的需求量增加。母亲碘缺乏（特别是在孕早期）可导致胎儿甲状腺功能低下，甚至引起以严重智力发育迟缓为标志的克汀病。通过孕期补碘，特别是在妊娠的头3个月纠正母亲碘缺乏，可有效地预防克汀病。美国推荐的孕期碘摄入量为 $175\mu\text{g}/\text{d}$ ，我国的推荐摄入量为 $200\mu\text{g}/\text{d}$ 。（四）维生素1.VA妊娠期除了维持母体本身的健康和正常生理功能的需要外，胎儿还要储存一定量的VA于肝脏中。母亲的VA营养状况低下与贫困人群中的早产、宫内发育迟缓及婴儿低出生体重有关。我国孕期VA的推荐摄入量为孕早期 $800\mu\text{g}/\text{d}$ ，孕中、晚期为 $900\mu\text{g}/\text{d}$ 。虽然VA是胎儿所必需的，但孕妇也不可摄入过多的VA。动物试验表明，母体摄入过多VA有致畸作用，且能影响胎儿骨骼的正常发育，尤其是在孕早期。2.VD可促进钙的吸收和在骨骼中的沉积，因而有促进妊娠钙平衡的作用。各种形式的VD均可通过简单扩散经胎盘进入胎儿体内。妊娠期间VD缺乏可导致母亲和婴儿的多种钙代谢紊乱，包括新生儿低钙血症和手足抽搐、婴儿牙釉发育不良以及母体骨质软化疏松症。而给VD缺乏的孕妇补充VD $10\mu\text{g}/\text{d}$ ，可降低新生儿低钙血症和手足抽搐及母亲骨质软化症的发病率，补充较高剂量（ $25\mu\text{g}/\text{d}$ ）则可增加婴儿出生后的身高及体重。虽然VD可在紫外线照射下由皮下合成，但在缺乏日光照射的地区，食源性的VD尤为重要。我国孕期VD的推荐摄入量在孕早期为 $5\mu\text{g}/\text{d}$ ，孕中、晚期为 $10\mu\text{g}/\text{d}$ 。VD强化奶是最重要的食物来源。应当注意的是，VD不能补充过多，有报道，妊娠期摄入量过多可能是婴儿高血钙的主要原因。3.VB1母体在妊娠期间新陈代谢加快，由于VB1的需求量与新陈代谢成正比，故孕期VB1的需求量亦增加。因VB1不能在体内长期储存，因此，足够的膳食摄入量十分重要。孕妇缺乏VB1时母体可能没有明显的临床表现，但胎儿出生后却可能出现先天性脚气病。我国推荐的孕期VB1摄入量为 $1.5\text{mg}/\text{d}$ 。4.叶酸孕妇对叶酸的需求量比平时大大增加。叶酸对正常红细胞的形成有促进作用，缺乏时红细胞的发育与成熟会受到影响，造成巨红细胞性贫血。叶酸摄入量不足或营养状态不良的孕妇伴有多种负性妊娠结局，包括婴儿出生体重低、胎盘早剥和神经管畸形。叶酸摄入量过高可掩盖维生素缺乏的血液学指标，可能产生不可逆的神经系统损害而延误治疗，因此，叶酸补充量应控制在 $1\text{mg}/\text{d}$ 以下，目前我国推荐摄入量为 $600\mu\text{g}/\text{d}$ 。

后记

为了贯彻落实党的十六届三中全会以来关于“推进收入分配制度改革”“完善按劳分配为主体、多种分配方式并存的分配制度，坚持各种生产要素按贡献参与分配”等有关精神，进一步深化企业分配制度改革，经报送国家科技部审核批准，劳动和社会保障部劳动工资研究所于2004年年初承担了国家科技部“深化我国企业薪酬制度改革若干问题研究”这一为期两年的课题，组织力量开展深入研究，并于2006年年初正式结项完成。企业分配制度改革问题既是一个老话题，又是一个新命题。说它是老话题，是因为我国企业自20世纪80年代即开始了轰轰烈烈的“劳动人事分配三项制度”改革；说它是新命题，是因为企业分配制度改革持续至今，由于我国企业内外部情况发生了重大变化，又出现了很多新情况、新问题。面对这些新情况、新问题，课题组打破常规，开始了新的艰苦的探索。首先是打破以往劳动工资研究所的课题仅由体制内研究人员进行研究的惯例，将体制外的民营研究机构——长城战略研究所纳入到课题组当中；其次是打破以往劳动工资研究所的课题主要以国有企业为研究对象的旧模式，将非国有企业重点是民营高科技企业——中关村高科技园区企业纳入本课题研究，作为重要研究对象；再次是打破以往劳动工资研究所的课题研究仅限于理论研究和实证分析的旧方式，将与收入分配制度改革密切相关的信息系统开发纳入到课题研究体系当中。如此，充实了研究力量，开阔了研究视野，丰富了研究内容，强化了研究的实用价值，适应了社会主义市场经济体系基本建立情况下研究我国企业薪酬制度改革新问题的需要。但也面临新的挑战，那就是如何将来自不同研究领域、具有不同研究思维、采取不同研究方法的一大批专家、学者组合成一个坚强的科研团队，以研究回答微观与宏观、体制内与体制外既相互区别又相互联系的企业分配制度改革新问题。为此，课题组以科学发展观为指导，将目标管理法引入到课题研究中，并加以成功地运用，取得了明显成效。课题研究伊始，课题组即召开多次课题研讨会，以确定课题研究思路和框架，确定研究目标；然后将课题研究任务进行分解，全面、具体落实到每一位课题组成员；待课题组成员取得阶段性成果后，即召开各方面专家参加的论证会，对成果进行论证和分析，并不断修改完善研究成果。在近两年的课题研究期中，课题组先后成功召开大型论证会两次，中小型研讨会20多次，并深入企业进行实证研究，剖析了几十户各种类型的企业案例。经过反复研究、论证、分析、修改，终于完成了本课题研究任务。该课题研究成果得到了课题评审组专家的一致肯定和高度评价。课题评审组一致认为该成果对于深化我国企业薪酬制度改革，改善政府对薪酬分配的宏观调控，促进现代企业薪酬制度的建立和完善具有重要的现实意义和指导作用，在国内企业薪酬制度改革研究领域处于领先地位。课题组在专家评审的基础上，对课题研究报告做了补充和完善，并编辑成目前呈现在大家眼前的《我国企业薪酬热点问题剖析》这本书。

《营养餐配制》

编辑推荐

《营养餐配制》紧扣深化企业薪酬制度改革中的难点热点问题进行研究，不求全求大，只抓“若干”难点热点问题做深入探讨，着眼和立足于研究的现实针对性、集中性和创新性。研究范围涵盖全部薪酬，以工资为主，兼顾福利待遇和长期报酬；以公司制企业为主，兼顾其他企业，以国有企业为主，兼顾其他所有制企业；着眼与企业薪酬制度改革相关领域，以微观领域为主，兼顾宏观领域。

《营养餐配制》

精彩短评

- 1、营养餐配制这本书很实用，是健康饮食爱好者好帮手，也从事健康事业的简要用书。
- 2、书不错，内容丰富，对我帮助很大的

《营养餐配制》

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