

# 《营养与膳食》

## 图书基本信息

书名：《营养与膳食》

13位ISBN编号：9787040364354

10位ISBN编号：7040364352

出版时间：2012-12

出版社：杨柳清、贾丽娜 高等教育出版社 (2012-12出版)

页数：211

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》

## 内容概要

杨柳清、贾丽娜主编的这本《营养与膳食》是高等职业教育护理专业教学资源库建设项目规划教材之一。教材按34学时编写，内容编写上充分考虑了护理专业岗位需求，结合执业护士考试要求，删减了食品卫生与监督管理、强化食品与保健食品等内容，将营养不足或过剩导致的营养性疾病归入相应章节内，突出教材对于护理专业学生岗位工作的实用性与针对性。全书除绪论外，分为9章，首先为绪论，概括介绍营养与膳食的基本概念以及营养与人体健康的关系；第一、二、三章，主要介绍营养学的基础理论知识；第四、五、六章，主要介绍不同生理人群与职业人群的营养特点及营养评价方法，指导人群合理膳食，预防营养性疾病；第七、八章，概述临床营养基本知识以及临床上常见疾病的营养治疗与护理；第九章，介绍社区营养教育的方法与内容。正文后设6个实训，引导学生实践学习。

《营养与膳食》供高职高专护理专业学生使用，也可作为在职护理人员的继续教育学习或参考用书。

。

# 《营养与膳食》

## 书籍目录

绪论 第一节 营养学的几个基本概念 第二节 营养与健康的关系 第三节 目前中国居民面临的主要营养问题 第四节 学习本课程的意义第一章 能量与营养素 第一节 宏量营养素 第二节 能量 第三节 微量营养素 第四节 水 第五节 膳食纤维第二章 各类食物的营养价值 第一节 植物性食物 第二节 动物性食物 第三节 油脂、坚果类 第四节 其他加工食品 第五节 食物营养价值的影响因素第三章 膳食营养指导 第一节 合理营养 第二节 中国居民营养素需要量与膳食营养素参考摄入量 第三节 中国居民膳食结构与膳食指南第四章 不同生理条件人群的营养 第一节 婴儿营养 第二节 幼儿及学龄前儿童营养 第三节 学龄儿童营养 第四节 青少年营养 第五节 孕妇营养 第六节 乳母营养 第七节 中年与老年人营养第五章 职业人群营养 第一节 高温环境作业人群的营养 第二节 低温环境作业人群的营养 第三节 高原环境作业人群的营养 第四节 铅作业人群的营养 第五节 苯作业人群的营养第六章 营养调查与评价 第一节 营养调查的设计与实施 第二节 膳食调查与评价 第三节 体格测量指标与评价 第四节 营养缺乏病的临床体征检查 第五节 营养状况的实验室检查 第六节 营养调查的综合评价第七章 临床营养 第一节 概述 第二节 病人膳食 第三节 营养支持第八章 常见疾病的营养治疗与护理 第一节 心脑血管疾病的营养治疗与护理 第二节 消化性溃疡的营养治疗与护理 第三节 肾小球肾炎的营养治疗与护理 第四节 糖尿病的营养治疗与护理 第五节 痛风、肥胖的营养治疗与护理 第六节 肿瘤的营养治疗与护理第九章 社区营养教育 实训一 孕妇膳食指导 实训二 老年人膳食指导 实训三 膳食调查与评价 实训四 一周食谱的制定与评价 实训五 临床营养案例分析 实训六 糖尿病患者食谱编制附录 附录一 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs) 附录二 食物一般营养成分表参考文献

5.矿物质 (1) 钙：老年人对钙的吸收利用能力下降，体力活动减少又降低了骨骼钙的沉积，故老年人易发生钙的负平衡，骨质疏松较多见。中国营养学会建议，每日老年人钙的摄入量为1000mg。

(2) 铁：老年人胃酸分泌减少，对铁的吸收利用能力下降，造血功能减退，血红蛋白含量减少，易发生缺铁性贫血。中国营养学会建议，每日老年人铁的摄入量为15mg。注意选择含血红素铁高的食物。此外，硒可清除体内的自由基，减轻氧化损伤；锌有利于改善味觉和免疫功能；铬参与血糖调节和脂类代谢，老年人膳食中应注意这些微量元素的供应。同时减少钠的摄入。

6.维生素 老年人对维生素的吸收和利用率下降，易出现维生素A、维生素D、维生素B2、维生素B12和叶酸缺乏。维生素A和B2可维护皮肤黏膜的完整性，提高机体的免疫功能；维生素A、维生素E和维生素C具有抗氧化作用，可延缓衰老、抑制肿瘤生长。充足的维生素B6和维生素C可促进胆固醇代谢，叶酸和维生素B12可降低血中同型半胱氨酸水平，预防动脉粥样硬化的产生。叶酸和维生素B12还促进红细胞生成，预防贫血。因此，对老年人应供给充足的维生素，以改善代谢能力、增进食欲、提高免疫力、延缓衰老。

(三) 老年人的主要营养问题 营养不足和营养过剩均会导致老年人代谢障碍，从而诱发多种疾病、加速衰老进程。在老年人常见的慢性病中，与营养有关的疾病有肥胖、高血压、动脉粥样硬化、糖尿病、缺铁性贫血、骨质疏松症、痛风及肿瘤等。近年来调查数据显示，上海市60~80岁的老年人中有60%营养不良；其中因营养不良导致的老年人贫血患病率高达30%。由于营养失衡使老年人的免疫功能下降，从而出现较高的感染风险。大量食用精米精面、高脂和高热量食物，是世界范围内老年人糖尿病、肠癌、胰腺癌、乳癌等发病率迅速攀升的一个重要原因。 .....

# 《营养与膳食》

## 编辑推荐

杨柳清、贾丽娜主编的这本《营养与膳食》共分九章，内容包括：能量与营养素，各类食物的营养价值，膳食营养指导，不同生理条件人群的营养，职业人群营养，营养调查与评价，临床营养，常见疾病的营养治疗与护理，社区营养教育等。每章设计了学习目标、学习内容、知识链接、本章小结和思考题等模块，各章节以列举案例的形式导入教学内容，激发学生学习兴趣。此外，为了培养学生自主学习，教材与高等职业教育教学资源库充分耦合，将与本课程学习密切相关的拓展学习内容放入资源库课程内展开，使教材与资源库相辅相成，较完整地展现了该课程的学习体系，体现了该课程在专业课程学习中的重要地位与作用。

# 《营养与膳食》

## 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)