

《预防医学》

图书基本信息

书名：《预防医学》

13位ISBN编号：9787117157667

10位ISBN编号：7117157666

出版时间：2012-6

出版社：人民卫生出版社

作者：王泓午 编

页数：253

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

书籍目录

绪论

第一节 概述

- 一、预防医学概念
- 二、预防医学内容
- 三、预防医学特点
- 四、预防医学发展史

第二节 医学模式与健康观

- 一、医学模式
- 二、健康观

第三节 卫生战略目标和三级预防策略

- 一、全球及我国的卫生策略
- 二、疾病的三级预防策略

第四节 疾病自然史

- 一、概念
- 二、类型

第五节 学习预防医学的意义

第一章 环境与健康

第一节 概述

- 一、人类与环境的关系
- 二、环境污染及对健康的危害

第二节 空气与健康

- 一、大气污染与健康
- 二、居室空气污染与健康

第三节 水环境与健康

- 一、水体污染与水中主要污染物
- 二、水污染引起的健康危害
- 三、生活饮用水卫生要求
- 四、生活饮用水的常规净化

第四节 地质环境、土壤与健康

- 一、生物地球化学性疾病
- 二、碘缺乏病
- 三、地方性氟中毒
- 四、土壤污染对健康的危害

第五节 生产环境与健康

- 一、职业性有害因素
- 二、职业性损害
- 三、职业病

第二章 社会心理行为因素与健康

第一节 社会因素与健康

- 一、经济因素与健康
- 二、文化因素与健康
- 三、家庭与健康
- 四、医疗保障制度与健康

第二节 心理因素与健康

- 一、情绪与健康
- 二、性格与健康
- 三、生活事件与健康

第三节 行为因素与健康

一、健康行为

二、有害健康行为

第三章 饮食与健康

第四章 常用医学统计方法

第五章 流行病学原理与方法

第六章 传染病预防与控制

第七章 慢性非传染性疾病预防与控制

第八章 伤害预防与控制

.....

版权页：插图：第二节 平衡膳食 合理营养是通过平衡膳食实现的。平衡膳食（balanced diet）指膳食所提供的能量及营养素在数量上能满足不同生理条件、不同劳动条件下用膳者的要求，并且膳食中各种营养素之间比例适宜的膳食。基本要求是膳食应供给足量的能量及各种营养素；各种营养素之间要保持数量上的平衡；食物的储存、加工、烹调手段合理；合理的膳食制度和良好的饮食习惯；食物应对人体无毒无害，不含致病性微生物和有毒化学物质等。

一、各类食物的营养价值 食物的营养价值（nutritional value）指某种食品所含营养素和能量能满足人体营养需要的程度。食物营养价值的高低，取决于食品中营养素的种类、数量及其相互间的比例。实际上，天然食物中所含营养素种类和比例都不是十分均衡，因此，应了解各类食物的营养特点，以便进行合理搭配。

（一）粮谷类 粮谷类（grain），主要包括小麦、大米、玉米、小米、高粱等，我国居民膳食以大米和小麦为主，称为主食，其他称为杂食。谷类中蛋白质含量约8%~10%，约占膳食蛋白质来源的50%，大部分谷类蛋白质所含的必需氨基酸中赖氨酸、苏氨酸较低；玉米色氨酸含量较低；小米色氨酸和蛋氨酸含量较多。一般谷类蛋白质的生物学价值在60%~70%左右。谷类中脂肪含量1%~2%左右，其中小米和玉米含脂肪量稍高，在4%左右。谷类食品中的脂肪主要集中在糊粉层和胚芽，因此可在谷类加工副产品米糠中提取到米糠油、谷维素、谷固醇，在玉米和小麦胚芽中提取胚芽油。碳水化合物是谷类主要成分，其主要形式为淀粉，含量在70%~80%，是人类最理想、最经济的能量来源。淀粉分为直链淀粉和支链淀粉。直链淀粉易消化吸收；支链淀粉难消化吸收，升血糖作用大于直链淀粉。谷类是B族维生素的重要来源，主要分布于糊粉层和胚部，碾磨加工过细、淘洗过度或烹调不当，可使其大量营养素损失，降低营养价值。玉米的烟酸为结合型，不易被人体利用，需经过适当加工变为游离型烟酸才可被人体吸收利用。小麦胚芽是各种营养素最集中的部位，尤其富含维生素E、维生素B1、维生素B2、钙、锌、硒等。脂肪酸多为不饱和脂肪酸。小麦麸皮中含有丰富的膳食纤维，其中所含的植酸会影响麦麸中微量元素的吸收。尽管谷类食品存在一些缺点和不足，但在我国居民膳食中所占比例较大，仍然是机体能量、蛋白质和B族维生素的重要来源。

精彩短评

- 1、不错，是我要买的书。
- 2、内容挺全，还有光碟，挺不错

《预防医学》

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