

《营养配餐与设计》

图书基本信息

书名：《营养配餐与设计》

13位ISBN编号：9787511100269

10位ISBN编号：7511100260

出版时间：2009-8

出版社：中国环境科学出版社

作者：张滨

页数：316

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

《营养配餐与设计》

前言

科学合理的营养配餐是健康的基石。随着我国社会经济的发展和人民生活水平的提高，人们对营养与健康日渐重视，科学饮食、合理营养配餐、促进健康已成为社会的基本需求。但是，营养对人体所起的作用是缓慢的、渐进的，最初是潜在性的，因而往往容易被忽略，且目前我国居民对营养知识了解较少，营养配餐人才严重缺乏。营养不良（营养的缺乏、过剩或不平衡）所产生的后果以不同类型的营养性疾病表现出来，进而影响到人类的健康水平和人口素质。随着科学的发展，人们开始认识到营养在生命过程中所起的重要作用，认识到合理营养配餐不但是维持身体健康所必需的，而且关系到人类素质的提高、民族的盛衰和国家的兴旺发达。正如卫生部首席营养专家赵霖教授所说“吃什么怎么吃关系国民命运”。普及营养配餐知识，增强人们健康饮食的意识，并有助于人们掌握科学饮食的方法，养成良好的饮食习惯，从而提高生活的质量。《营养配餐与设计》主要内容包括：食物原料、膳食营养基础知识、膳食卫生安全与预防、膳食类型与配餐设计、平衡营养食谱编制、各类健康人群营养配餐设计、各类疾病患者膳食营养与配餐等十章，每章均设计有一定数量的思考题，同时附有营养配餐员近几年考试真题，是营养配餐员的培训教材，也是营养、食品专业在校学生及工作人员的参考教材，同时也适合广大家庭人群的参考。

《营养配餐与设计》

内容概要

《营养配餐与设计》依据《营养西餐员国家职业标准》要求组织编写。书中包括：食物原料营养价值、膳食营养基础知识、膳食卫生安全与预防、营养类型与配餐设计、平衡营养食谱的编制、种类人群营养配餐设计、各类疾病患者膳食配餐等十二章，每章并设计有一定数量的思考题，同时附有近几年营养配餐员考试真题，是营养配餐员的培训教材，也是营养、食品专业在校学生及工作人员的参考教材，同样适合广大家庭参考。

《营养配餐与设计》

书籍目录

第一章 绪论 第一节 我国营养的发展 第二节 我国居民营养与健康现状 第三节 居民膳食结构
第二章 食物原料 第一节 概述 第二节 粮食 第三节 蔬菜 第四节 果品 第五节 畜类原料
第六节 蛋类 第七节 乳类 第八节 鱼类 第九节 调味原料 第十节 其他食物
第三章 膳食营养基础知识 第一节 碳水化合物 第二节 膳食纤维 第三节 蛋白质 第四节 脂类 第五节 矿物质和水 第六节 维生素 第七节 能量
第四章 膳食卫生安全与预防 第一节 食源性疾病概述 第二节 细菌性食物中毒 第三节 真菌毒素及霉变食物中毒 第四节 有毒动植物食物中毒 第五节 化学性食物中毒 第六节 食物中毒的调查
第五章 膳食调查、评价与干预 第一节 膳食摄入量调查 第二节 膳食摄入营养状况评价 第三节 膳食营养监测与干预
第六章 膳食类型与配餐设计 第一节 膳食类型 第二节 筵席设计 第三节 药膳和膳食治疗 第四节 膳食平衡 第五节 平衡膳食配餐设计 第六节 合理膳食与健康 第七节 《中国居民膳食指南》和“中国居民平衡膳食宝塔”
第七章 平衡营养食谱编制 第一节 平衡营养食谱编制概论 第二节 平衡营养食谱编制方法
第八章 各类健康人群营养配餐设计 第一节 孕妇营养及膳食配餐 第二节 乳母营养与膳食配餐 第三节 婴儿营养与喂养 第四节 学龄前儿童营养与膳食配餐 第五节 学龄儿童营养与膳食配餐 第六节 青少年营养与膳食配餐 第七节 中年人营养与膳食配餐 第八节 老年人营养与配餐
第九章 特殊条件下人群的营养与配餐 第一节 高温环境条件下人群的营养与配餐 第二节 低温环境条件下人群的营养与配餐 第三节 高原地区人群的营养与配餐 第四节 运动条件下人群的营养与配餐 第五节 健美运动员营养与配餐 第六节 驾驶员的营养与配餐 第七节 高考学生的营养与膳食
第十章 各类疾病患者膳食营养与配餐
附录 参考文献

章节摘录

插图：第二章食物原料第一节概述人体所需要的能量和营养素主要是靠食物获得。自然界供人类食用的食物种类繁多，根据其来源可分为植物性食物和动物性食物两大类。前者包括谷类、薯类、豆类、蔬菜、水果等，主要提供能量、蛋白质、碳水化合物、脂类、大部分维生素和矿物质；后者包括肉类、蛋类、乳类等，主要提供优质蛋白质、脂肪、脂溶性维生素、矿物质等。各种食物由于所含能量和营养素的种类和数量满足人体营养需要的程度不同，故营养价值有高低之分。含营养素种类齐全，数量及其相互比例适宜，易被人体消化吸收利用的食物，营养价值相对较高；所含营养素种类不全，或数量欠缺，或相互比例不适当，不易为机体消化吸收利用的食物，其营养价值相对较低。

《营养配餐与设计》

编辑推荐

《营养配餐与设计》：职业技能鉴定规划教材

《营养配餐与设计》

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