

<<营养配餐和膳食评价实用指导>>

图书基本信息

书名：<<营养配餐和膳食评价实用指导>>

13位ISBN编号：9787117100847

10位ISBN编号：7117100842

出版时间：2008-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：杨月欣 主编

页数：274

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：<http://www.tushu007.com>

## <<营养配餐和膳食评价实用指导>>

### 内容概要

公共营养师是2005年10月由劳动部发布的一个新职业，国家公共营养师职业标准在3月底可能公布，劳动部和卫生部共同组织编写的公共营养师教材将在本年度上半年问世。

作为国家标准和教材的主要负责人，深知营养师工作的实际指导书籍的贫乏和缺陷，因此，希望出版具有实际工作应用价值高的书籍。

本书主要内容根据中国食物成分表内容进行改编，与营养师教材密切结合，从食物营养知识了解、咨询、评价、计算和指导不同层面，适合营养师学习和工作的需要。

主要特点是科学、简洁、方便和高效，与中国食物成分表相比，内容集中（经过整理和计算）、价格便宜，适合学生阶段的读者。

## &lt;&lt;营养配餐和膳食评价实用指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食物应用营养学基础 第一节 食物的分类和组成 一、食物的分类 二、食物的形态结构 三、食疗食物分类 第二节 食物的主要成分 一、食物的主要营养成分 二、植物化学物质 三、呈味物质 四、呈色物质 第三节 能量和宏量营养素的食物来源 一、能量 二、蛋白质 三、脂肪 四、碳水化合物 第四节 维生素和矿物质的食物来源 一、维生素 二、矿物质 第二章 食谱编制理论和方法 第一节 食谱编制的理论基础 一、膳食营养素参考摄入量 二、居民膳食指南 三、食物成分表 四、烹饪营养 五、其他 第二节 食谱编制的基本原则 一、保证营养充足和平衡 二、满足食物多样和比例适当 三、照顾饮食习惯和适口性 四、考虑食物价格和定量 五、合理分配三餐、保持能量均衡 六、注意安全卫生 第三节 食谱编制方法和步骤 一、个体食谱编制步骤 二、均匀性群体膳食计划方法 三、非均匀群体膳食计划方法 四、群体膳食配餐计划实例 第三章 健康个体和群体食谱 第一节 婴幼儿和儿童的食谱 一、婴幼儿食谱编制和评价 二、学龄前儿童食谱编制和评价 三、学龄儿童食谱编制和评价 第二节 孕妇乳母食谱的编制和评价 一、孕妇食谱的编制和评价 二、乳母食谱的编制和评价 第三节 成人和老年人食谱编制和评价 一、成人食谱的编制和评价 二、老年人食谱的编制和评价 第四节 集体用餐食谱编制和评价 一、幼儿园食谱编制 二、学生午餐的食谱编制 三、集体食堂食谱管理 第四章 营养失衡和相关代谢疾病人群的膳食管理 第一节 能量失衡人群的膳食调理 一、肥胖和超重个体的膳食调理 二、消瘦型人群的膳食调理 第二节 特殊营养需要人群膳食调整 一、低苯丙氨酸膳食 二、骨质疏松症与高钙膳食 三、高钾膳食 ..... 第五章 疾病状态人群膳食制备和营养调理 第六章 手术后及肿瘤治疗期的膳食与营养调理 附录一 常见菜肴的配料和成分 附录二 食物功能性和忌讳成分表 附录三 食品药物禁忌 附录四 中国居民膳食营养素参考摄入量参考文献

章节摘录

第一章 食物应用营养学基础食物营养是食谱编制的基础，无论是想维持还是改善一个人或群体的营养状况，都是基于食物营养价值的认识和利用来完成的。

认识食物的营养价值，是我们做好营养配餐的第一步。

这里除了我们对营养和膳食平衡原理的理解，也需要日积月累的知识和经验积累。

最初要学会使用食物成分表，熟悉或总结其中相同、不同营养特性的食物，掌握哪类食物以什么特点为主，以便在制备膳食中较快捷地选择和应用。

本章重点介绍食物组成、按照营养素高低的食物分类、特殊需要食物成分等配餐操作的实用知识。

第一节食物的分类和组成食物是人类赖以生存的基础，每类食物各自含有不同的营养素，因此有其不同的营养特点，为机体提供的营养素也是不同的。

为了更好地选择食物，满足人们对营养素的需求，应对食物分类进行有效地认识，只有了解了食物的分类方法，才有可能对每日膳食进行合理搭配，也方便记忆其营养特性。

一、食物的分类在营养配餐中，按照食物类别来进行膳食组成和食物选择是其基本原则。

这是因为同类别的食物在营养方面经常存在一些共性的特点或使用上有许多相似之处，另外，从食物的多样性考虑，食物分类也是食谱编制工作中的第一步。

食物种类多样，由于目的不同，其分类方法也多种多样。

一般而言食物分类常从种类如植物或动物性食物，加工方法如焙烤类、发酵类等，营养学分类如富含蛋白质、富含碳水化合物等来区分，几种方法又常常相互交叉。

世界范围内对于其分类尚没有统一，对于营养配餐而言，更加关注天然食物或原料的认识和使用，所以食物成分表的分类方法是我们需要掌握的基础。

## <<营养配餐和膳食评价实用指导>>

### 编辑推荐

《营养配餐和膳食评价实用指导:营养师必读》适合营养师学习和工作的需要。主要特点是科学、简洁、方便和高效，与中国食物成分表相比，内容集中（经过整理和计算）、价格便宜，适合学生阶段的读者。

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:<http://www.tushu007.com>