

<<美容营养学>>

图书基本信息

书名：<<美容营养学>>

13位ISBN编号：9787117131827

10位ISBN编号：7117131829

出版时间：1970-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：林俊华 编

页数：318

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>

## &lt;&lt;美容营养学&gt;&gt;

## 前言

美容营养学是21世纪兴起的一门交叉性营养分支学科。

2003年11月，全国医学美容技术专业教育会议研究确定将美容营养学正式列入课程设置计划。

2009年10月24日在大连市，卫生部教材办公室、全国高等医药教材建设研究会和人民卫生出版社组织召开了全国高等学校美容医学专业卫生部规划教材第二届评审委员会与主编会议。

会上正式确立编写本科美容医学专业（方向）的第一版《美容营养学》教材。

21世纪，我国将步入小康社会。

人们在不断追求和享受丰富多彩的精神和物质生活的同时，也逐步提高了对自身健美、长寿的关注度。

“吃出健康，吃出美丽”成为当今流行的口号。

作为与美容和健康息息相关的美容营养学必定成为人们今后关注的焦点。

早在公元前390年，“医药之父”希波克拉底（Hippocrates）就曾说过：“让食物成为你的药物，而不要让药物成为你的食物。”

在20世纪初，爱迪生曾这样说过：“未来的医生不再给患者药物，而是引导患者关注人体结构、饮食的保养以及疾病的起因和预防。”

随着美容医学的发展，营养与美容的关系将日益受到人们的重视，美容营养学也必定会成为美容医学的重要组成部分。

合理营养与平衡膳食是维护人体健康美的基石。

食膳养生与饮食疗法是中医美容行之有效的手段。

营养与食膳疗法常作为美容医学临床各科的辅助或主要治疗方法。

因此，美容营养学既是美容医学整体学科中的一个专业基础学科，又是与美容临床关系密切的应用型学科。

本书本着理论联系实际的原则，博采中西医各家之长，融现代美容营养学基础和中医食膳理论于一炉，寓美容营养保健与临床美容食疗于一体，力求科学性、系统性、创新性和实用性。

全书分上、中、下三篇，共计12章，包括：美容营养学基础，美容中医食膳理论，美容食物和食膳配方，美容美体和延缓衰老的营养保健知识，常见损容性疾病的营养与食疗，美容外科手术以及理化美容、微创手术前后的营养等，资料翔实、内容丰富。

本教材由全国14所中西医高等医药院校的专家、教授编写，并得到了湖北中医药大学和福建中医药大学各级领导的大力支持。

前后召开了主编会、编委会和定稿会，并进行了网上互审，大家各抒己见、畅所欲言、集思广益，基本体现了目前全国医药院校美容营养学的教学水平。

此教材既可供美容医学专业（方向）的本科生使用，也可作为临床各科美容医生、美容技师和营养师的参考用书。

## <<美容营养学>>

### 内容概要

美容医学是运用医学手段来维护、修复和再塑人体美的一门科学，也是美学思想在人这个载体上的应用和延伸的一门艺术：是以增进人生命活力和提高生命质量为目的，塑造人体身心美的现代医学，也是医学，美学和美容技艺三者相结合的一种创造美的社会实践活动。

## &lt;&lt;美容营养学&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论一、美容营养学的概念及研究内容二、美容营养学与相关学科的关系三、营养学与美容营养学发展的历史及展望上篇 美容营养学基础第一章 人体组成与营养第一节 皮肤组织与营养一、蛋白质二、水三、皮肤老化四、保持皮肤健康第二节 肌肉组织与营养一、蛋白质二、水第三节 骨骼组织与营养第四节 血液与营养一、血浆二、血细胞第五节 肝脏与营养一、肝脏与碳水化合物代谢二、肝脏与脂肪代谢三、肝脏与蛋白质代谢四、肝脏与维生素代谢五、肝脏与激素代谢第二章 营养素与美容第一节 能量一、概述二、能量代谢与平衡三、人体能量需要量的确定四、能量的推荐摄入量及食物来源五、能量平衡状况的评价第二节 营养素一、蛋白质二、脂类三、碳水化合物四、矿物质五、维生素六、水第三节 植物化学物与美容一、概述二、植物化学物的分类三、植物化学物的生物学作用四、植物化学物与皮肤保健第四节 营养素的供给途径与代谢一、营养素的皮肤供给与代谢二、营养素的体内供给与代谢第三章 各类食物的营养价值与美容第一节 食物营养价值的评定及意义一、食物营养价值的评定二、食物营养价值评定的意义第二节 谷类食物的营养价值与美容一、谷类的结构和营养素分布二、谷类的营养素种类及特点三、谷类食物与美容第三节 豆类的营养价值与美容一、豆类的营养价值二、豆制品的营养价值三、豆类食物与美容第四节 蔬菜、水果及坚果类的营养价值与美容一、蔬菜类的营养价值二、水果类的营养价值三、坚果类的营养价值第五节 畜禽肉类的营养价值与美容一、畜禽类的营养价值二、肉类制品的营养价值三、畜禽肉类食物与美容第六节 水产类的营养价值与美容一、水产类的营养价值二、水产制品的营养价值三、水产类食物与美容第七节 蛋类的营养价值与美容一、蛋类的结构和营养素分布二、蛋类的营养素种类及特点三、蛋类中的特殊成分四、蛋制品的营养价值五、蛋类食物与美容第八节 奶类的营养价值与美容一、奶类的营养素种类及特点二、奶类中的特殊成分三、奶制品的营养价值四、奶类食物与美容第九节 加工食品的营养价值与美容一、糖果二、糕点三、软饮料四、酒类五、调味品六、营养强化食品与功能性食品第四章 合理营养与美容第一节 公共营养与美容一、公共营养的概念与特点二、公共营养的目的与内容三、公共营养与美容第二节 营养素需要量一、概述二、每日膳食营养素供给量三、膳食营养素参考摄入量第三节 膳食结构与膳食指南一、概述二、中国居民的膳食结构三、膳食指南四、中国居民平衡膳食宝塔第四节 营养配餐与食谱编制一、营养配餐二、营养食谱的编制第五节 食物的酸碱性一、食物酸碱性二、食物酸碱性体液酸碱平衡的关系三、食物酸碱性及营养素及膳食平衡的关系中篇 中医美容食膳学基础第五章 食膳美容的中医基础理论第一节 食膳美容的概述一、食膳美容的概念.....第六章 食膳法则第七章 食膳的制剂、烹饪与食用方法第八章 常用美容食物与食膳方剂下篇 临床美容营养第九章 皮肤美容的营养基础第十章 美容保健与营养、食疗第十一章 损容性疾病的营养与食疗第十二章 美容外科与营养附录 中国居民膳食营养素参考摄入量表参考文献

## 章节摘录

插图：（六）铁1.铁在体内的分布铁是人体重要的必需微量元素之一。

正常人体含铁量为3~5g，其中60%-75%存在于血红蛋白中，3%以肌红蛋白的形式存在于肌肉中，约1%参与体内含铁酶如细胞色素氧化酶、过氧化物酶、过氧化氢酶等的构建，还有约30%以铁蛋白和含铁血黄素的形式储存于肝脏、脾脏和骨髓中。

2.铁的生理功能（1）参与体内氧的运输和组织呼吸过程：铁作为构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及某些呼吸酶的组成成分，参与体内氧的运送和组织呼吸过程。

（2）维持机体正常的造血功能：红细胞中约含机体2/3的铁。

在骨髓造血组织中，铁与卟啉结合，形成高铁血红蛋白，再与珠蛋白合成血红蛋白。

缺铁可影响血红蛋白的合成。

（3）维持正常的免疫功能：缺铁可影响DNA的合成，导致淋巴细胞对抗原的反应能力降低、T细胞数量减少，使体液免疫和细胞免疫功能都受到不同程度的损害，容易发生感染。

（4）其他：铁还与能量代谢和抗脂质过氧化有关，铁缺乏可使具有抗脂质过氧化作用的卵磷脂胆固醇酰基转移酶活性下降。

另有研究显示，B-胡萝卜素向维生素A的催化转化、嘌呤与胶原的合成、脂类在血液中的转运以及药物在肝脏的解毒等均需铁的参与。

3.铁的吸收与代谢机体对铁的吸收与食物中铁的存在形式有关。

膳食中的铁有两种存在形式，分别为血红素铁和非血红素铁。

血红素铁主要存在于动物性食物中，可与血红蛋白和肌红蛋白中的原卟啉结合，不受植酸盐和草酸盐等的影响，直接被肠黏膜上皮细胞吸收，因而其吸收率较高。

非血红素铁主要存在于植物性食物中，在吸收前需与结合的有机物分离，并转化为亚铁才能被吸收。

植物性食物中存在的植酸盐、草酸盐、磷酸盐、碳酸盐及鞣酸等可与非血红素铁形成不溶性的铁盐而阻止铁的吸收，因而吸收率较低。

胱氨酸、赖氨酸、组氨酸等氨基酸及乳糖、维生素C等可促进铁的吸收。

维生素c可将三价铁还原为二价铁，在低pH的条件下，还可与二价铁形成可溶性螯合物，因此有利于铁的吸收。

机体由于生长发育、月经、妊娠等原因，对铁的需要量增加时也可促进对铁的吸收。

胃酸也有将三价铁还原为二价铁的作用，因此胃酸分泌减少则不利于铁的吸收。

蛋类卵黄中的高磷蛋白可干扰铁的吸收，导致蛋类铁吸收率较低。

钙摄入过多可能竞争性地抑制铁吸收，多酚类对非血红素铁的吸收有抑制作用，一些碱性药物可与三价铁形成难溶的氢氧化铁，阻止铁的吸收。

铁在体内代谢中可反复被机体利用。

一般情况下，除肠道分泌及皮肤、消化道、尿道上皮脱落可损失一定数量的铁外，几乎不存在其他途径的损失。

4.铁的缺乏与过量长期膳食中铁供给不足，可引起体内铁缺乏，导致缺铁性贫血。

缺铁性贫血主要因机体需要量增加而膳食摄入不足引起，多见于婴幼儿、孕妇和乳母。

青春期女性由于月经失血及生长发育的需要，也容易发生铁缺乏。

缺铁性贫血严重影响着儿童的健康成长和人们的营养状况，是全世界范围内亟待解决的营养问题。

我国居民膳食以植物性食物为主，由于铁的吸收率低，缺铁性贫血的患病率较高。

有时为控制体重和保持体形，在减重期间膳食摄入较少，也容易造成铁的缺乏。

另外，因痔疮、消化道溃疡、肠道寄生虫病等造成的失血，也是引起铁缺乏的原因。

<<美容营养学>>

编辑推荐

《美容营养学》：供美容医学类专业用

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>