

<<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

出版时间：人民卫生出版社

作者：王泓午 编

页数：253

字数：400000

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>

<<预防医学>>

内容概要

本书编著者王泓武。

本教材供中西医临床医学专业使用，根据“培养具有职业道德、创新精神和实践能力的医学专门人才，在知识、能力和素质方面初步达到临床医师的基本要求，为进入毕业后实践与专科教育奠定基础”的人才培养目标，在编写思路突出基本知识、基础理论和基本技能的培养。

<<预防医学>>

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

<<预防医学>>

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

.....

章节摘录

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。

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>