

<<新编营养师手册>>

图书基本信息

书名：<<新编营养师手册>>

13位ISBN编号：9787122018052

10位ISBN编号：7122018059

出版时间：2008-3

出版单位：化学工业

作者：朱建华//胡敏

页数：426

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>

<<新编营养师手册>>

内容概要

本书对营养学作了系统、全面的介绍，深入浅出地讲解了营养学基础、各类食物的营养价值、入群营养、临床营养和保健食品。

文后附有相关法律文献和专业技术指南。

内容与中华人民共和国劳动和社会保障部制定的“公共营养师”国家职业标准的要求一致，是营养师的参考书、工具书，也是广大居民的营养知识普及读本。

<<新编营养师手册>>

书籍目录

第一章 营养学基础 第一节 概述 第二节 热能 一、概述 二、人体的热能消耗 三、人体一天热能需要量的确定 四、热能供给 第三节 蛋白质 一、概述 二、蛋白质的组成 三、消化、吸收、代谢 四、生理功能 五、食物蛋白质营养学评价 六、供给量及来源 第四节 脂类 一、概述 二、分类或特点 三、消化、吸收、代谢 四、生理功能 五、供给量及来源 第五节 碳水化合物 一、概述 二、分类或特点 三、消化、吸收、代谢 四、生理功能 五、供给量及来源 第六节 矿物质 一、概述 二、钙 三、铁 四、碘 五、锌 六、硒 七、铬 第七节 维生素 一、概述 二、维生素A 三、维生素D 四、维生素E 五、维生素C 六、维生素B1 七、维生素B2 八、烟酸 九、维生素B6 十、叶酸 十一、维生素B12 第八节 水 一、概述 二、水的代谢 三、生理功能 四、需要量和来源 第二章 各类食物的营养价值 第一节 概述 第二节 谷类 第三节 豆类 一、大豆类的营养价值 二、其他豆类的营养价值 第三章 人群营养 第四章 临床营养 第五章 保健食品附录参考文献

<<新编营养师手册>>

章节摘录

第一章 营养学基础人的个体的成长，需要物质基础；健康人体的一切生命活动需要物质的支持，而这些物质基础就是营养素，营养素是人体正常生长发育、健康成长的物质基础。

营养素的不足或过量都可能对健康造成不良影响，适宜的营养素种类和数量以及适宜的各种营养素之间的比例都是维持生命、保持健康和生命健康的繁衍必需的物质基础。

营养学是一门实践性很强的专业学科，对有关营养的全面了解是学习营养学的基础。

正确掌握营养学的基本知识、基本理论是学习的起点。

第一节 概述营养的定义是，机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。

营养素是指，人类在生命活动过程中需要不断地从外界环境中摄取食物，从中获得生命活动所需的营养物质，这些营养物质在营养学上称为营养素。

人体所需的营养素有糖类（碳水化合物）、脂类、蛋白质、矿物质、维生素、水，共六大类。

碳水化合物、脂类、蛋白质在人体内代谢时可以产生能量，称为产能营养素。

人们也把碳水化合物、脂类、蛋白质、水称为宏量营养素，把矿物质、维生素称为微量营养素。

营养师是指从事公众膳食营养状况评价，指导营养与食品知识宣传，促进人民群众健康工作的专业人员。

营养学主要研究食物中的营养素及其生物活性物质对人体健康的生理作用和有益影响。

<<新编营养师手册>>

编辑推荐

《新编营养师手册》由化学工业出版社出版。

<<新编营养师手册>>

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>