

<<如何成为金牌公共营养师>>

图书基本信息

书名：<<如何成为金牌公共营养师>>

13位ISBN编号：9787307071834

10位ISBN编号：7307071835

出版时间：2009-11

出版时间：武汉大学

作者：隋金钊

页数：199

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>

## <<如何成为金牌公共营养师>>

### 前言

说起近几年全国各大中城市的就业现状，不论是刚毕业的学生还是已有一定工作经验的跳槽者大多都会一脸苦相地说：“难！

太难了！

”，他们会抱怨说：“每天浏览各大招聘网站，寻找相关的招聘信息，累啊！

每天买来各种报纸，细细地看关于招聘的小字，很累啊！

不断地奔波于各大招聘会，打印简历，投简历，真的很累啊！

”但是，却有少数人对此现象很不理解，他们会很奇怪地问：找工作难吗？

一点都不难啊！

我只要把简历挂到网上，就有很多好的职位来找我，并且给我的待遇都很高！

我的学生孙宁就是一个很好的例子，她现在是广东一家健身房的营养师，业余时间还在为两位外国客人做兼职私人营养顾问，她的兼职工作很简单，只是每周帮助顾客制定一周的菜单，或是针对他们某一时期身体上的不适，针对性地配合医疗进程设计一套食疗方案，或者在需要进补的季节做一些食补的工作。

加上其在健身房工作的薪水，孙宁一个月的收入轻而易举地就超过了万元。

就是这样，每隔一段时间还会有其他公司的人过来用高薪的待遇来挖她，希望能够吸收她成为自己单位的一员。

## <<如何成为金牌公共营养师>>

### 内容概要

我国拥有13亿人，从事营养工作的专业人员却不足3000人，平均每43万人才能“摊”上1名专业营养师。

而在日本，平均每330人就可以享受1名营养师提供专业的营养咨询服务。

按照每300人配备1名营养师的现行比例推算，我国营养师行业有400万个工作机会虚席以待。

卫生部副部长王陇德称，中国现在非常缺乏营养师，因此，中国将加强政策支持，快速制定相应的法规，强制要求集体供餐单位和医院配备营养师。

根据《中国营养发展纲要》，今后只有医生和营养师才有资格推荐保健食品。

同时随着社区建设的发展，每个社区都会配备营养师对居民进行健康干预。

专家预测，公共营养师将成为最抢手的人才。

## <<如何成为金牌公共营养师>>

### 作者简介

隋金钊，男，营养科普作家、健康教育专家、中国营养学会会员、国家职业资格认证营养师，现任辽宁省生命科学学会自然医药学研究会副秘书长，著有《富贵病自诊自疗丛书》、《婆婆妈妈谈营养》、《家庭营养宝典》等多部健康科普读物。  
多年来，一直致力于营养、饮食、健康问题的

## <<如何成为金牌公共营养师>>

### 书籍目录

- 序言 漫漫求职路——这就是你所需要的一 知识匮乏——“食”字路口上的徘徊 1.营养的秘密 2.人人都要懂营养 3.营养师手记：一朵萎靡的鲜花二 公共营养师现状 1.你所知道的公共营养师 2.营养师应该做的事情 3.营养师手记：国外营养师的生存状态三 公共营养师的诞生之路 1.不同领域中的营养师 2.营养师手记：一证在手不等于全程无忧四 殊途同归——大家都是光荣的营养师 1.在医疗系统中工作的营养师 2.营养师手记：营养医师的一天 3.在餐饮服务领域中工作的营养师 4.营养师手记：厨房里面处处皆学问 5.在咨询领域中工作的营养师 6.营养师手记：营养咨询的策略 7.在公共保健领域中工作的营养师 8.营养师手记：如何成为一名优秀的营养讲师 9.在商务领域中工作的营养师 10.营养师手记：进入销售领域所必经的成长步骤五 中国现代营养师面临的尴尬形象 1.营养师不被认知的窘境 2.营养师=厨师？
- 3.营养师=销售员？
- 4.营养师=讲师？
- 5.营养师=医生？
- 6.营养师手记：学会不为金钱工作六 金牌营养师的锻造 1.营养师成功的标准 2.营养师手记：金牌营养师的成长历程七 我们的位置在哪里？
- 1.孤独上路的营养师 2.营养师手记：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索（上） 3.营养师手记：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索（下）八 创业的机会来了，你准备好了吗？
- 1.营养师的创业思路 2.营养师必备的辅助工具 3.营养师手记：营养师创业金点子附录 附录1 中国居民平衡膳食宝塔说明 附录2 营养评价案例 附录3 膳食调查表 附录4 关于公共营养师考试的22个常见疑问 附录5 公共营养师国家职业标准参考文献

## &lt;&lt;如何成为金牌公共营养师&gt;&gt;

## 章节摘录

一知识匮乏——“食”字路口上的徘徊1营养的秘密人类生命的维持需要空气、水和食物，食物中含有的各种营养物质是生命延续的基础。

因为我们的身体本身并不能制造营养物质，所以我们为了能够健康地生活，必须依赖充足而且搭配合理的食物，而维持生命和健康所需要的40多种营养物质就来自于各种各样的食物。

少年儿童的生长发育需要从食物中获得充足的营养，成年人为了维持身体健康也需要充足的营养。

因此人类要想好好地生存下去，就需要摄取食物。

我们每天吃下去各种各样的食物，食物中的营养物质在身体内被消化、吸收和利用，然后把代谢产生的废物排泄出来，这样一个过程就是营养。

营养，顾名思义，包含“营”和“养”两个过程，“营”是指“谋求、经营”，“养”是指养生、养料，合起来就是谋求养生的意思。

在这里，我们可以确切地说是指身为有机体的我们从外界食物或食物中的有益成分中汲取需要的物质来维持生长发育与生命活动的过程，简单地说就是谋求符合自己身体养料的过程。

人体需要从食物中获得的营养物质，到目前为止可以被分为七大类，号称七大营养素。

它们分别是碳水化合物、脂类、蛋白质、矿物质、维生素、膳食纤维和水。

这些营养素在人体内主要有三大功用：一是供给生活中所需的能量；二是提供人体的基本元素，用以构成和修补身体组织；三是提供调节物质，用以调节机体的生理功能。

由此可见，营养素是健康之本，是维持人体正常生长发育和保持良好健康状态的物质基础。

作为营养素载体的食物，每一种食物都会含有一定的营养成分，如果一种食物没有营养，那人们就不会称其为“食物”了。

我们的祖先经过几千年实践和淘汰而保留下来的食物，都有其特定的营养价值。

但也没有哪一种食物能够提供我们身体所需要的全部营养。

如果只是单一地食用某种食物，就会导致人体内的营养素缺乏、过剩或者不均衡，身体健康就会受到直接的影响与损害。

那么，在现实生活中，我们的营养与健康状况又是怎么样的呢？

我国有句俗话说叫做“民以食为天”，“吃”在我们的生活中占据着相当重要的地位，可以说国人健康的基础就是从一日三餐开始的。

饭人人都要吃，天天都要吃，如何把饭吃得科学，却未必人人都知道。

近年来，随着我国城乡居民的生活水平有了大幅度的改善和提高，人们的饮食结构和膳食状况与过去相比也在悄然发生变化。

总体而言，我国国民营养与健康状况的总体水平，是应该和经济发展、人民生活水平提高成正比的。

但是，目前许多人的生活水平得到改善了，吃的东西多了，结果体质下降却成为更加突出的健康问题。

尤其是高血压、糖尿病、高血脂等各种慢性非传染性疾病的发病率在逐年上升，而且患者年龄也出现不断下降的趋势，与欧美一些国家相比，虽然我们是发展中国家，但是在慢性病增长率的速度上却是非常快的，营养缺乏与营养结构失衡所导致的慢性病正在逐渐演变成为国民健康问题的麻烦制造者。

根据统计显示，在2002年的时候，我国高血压患病人数达到了1.6亿，比1991年增加了7000万，糖尿病患者人数估计已达2000万，其中大城市20岁以上的糖尿病患者与1996年相比，由4.6%上升到6.4%。

血脂异常的人数估计在1.6亿，体重超重者达到2亿，肥胖人数达到6000多万，其中儿童的肥胖率达到8.1%……严酷的现实显示着我国正面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。

一面是贫困的农村居民因营养不足而损害健康，一面是富裕的城里人因营养结构失衡而“富贵病”缠身。

如果说前者尚有望通过干预得以缓解，那么，后者的“富贵病”又该如何施救？

从医学的角度来说，高血压、糖尿病、肥胖症等慢性病都是和国民膳食结构关系密切的疾病，它们的发生与“不会吃饭”有密切关系，而日常膳食结构不合理、营养不均衡则是“罪魁祸首”。

因此，要想控制这些疾病的发病率，就需要我们提高健康意识，从日常的饮食习惯抓起，解决掉吃还

## &lt;&lt;如何成为金牌公共营养师&gt;&gt;

是不吃，究竟吃什么，怎样吃才好的问题，在日常营养的摄取上彻底杜绝盲目混乱的状态。

所幸的是，近年来，人们已经开始越来越关心吃什么才有“营养”，关心吃什么才有利于自己和家人的健康。

但是尽管如此，作为美食传统源远流长的中华民族的一员，许多人对于他们天天接触的蔬菜、水果、肉禽等食物的营养含量和用途却没有多少了解，对于什么是“营养”，怎样吃才有“营养”，才有利于健康，就更不清楚了。

他们凭借着常年积累的经验，或者与邻居朋友交流所得，就认为大鱼大肉有营养，或者认为山珍海味有营养，还有的人认为价格高的、稀少的如燕窝、鱼翅有营养，有人说牛奶有营养，豆制品有营养，还有人说粗茶淡饭、豆腐白菜有营养……其实，以上对“营养”的认识和看法都是不全面的，上面说的“营养”是指食物中所含有的营养成分和营养含量，而不是科学意义上的营养。

我们在饮食营养的误区中徘徊的最典型例子就是有关喝牛奶的问题。

过去大多数中国人喝不起牛奶，现在牛奶价格比矿泉水还便宜了，中国家庭对牛奶的消费量不断上升。

但是喝牛奶是有讲究的，全脂牛奶含有一种叫肉豆蔻酸的直链饱和脂肪酸，是我们已知的饱和脂肪酸中对人体健康最不利的一种。

在发达国家，全脂牛奶属于不健康食品之列，成年人通常喝脱脂牛奶或低脂牛奶，而在我国，人们却没有这方面的资讯，只是不加区别地补充牛奶，结果就容易导致肥胖、高脂的发生。

现在还有不少人关心报刊上一些关于食物和营养的文章。

尽管媒体和有关书籍上的科学饮食介绍很多，犹如百家争鸣般的营养观念充斥着我们的耳膜，让人眼花缭乱。

但是不幸的是，媒体上有些说法往往是片面的，没有足够的科学依据，甚至有许多知识是照搬西方的理论，一会儿说吃这有好处，一会儿说吃这没好处，让人无所适从。

其实中国人与欧美人有着不同的食品来源、食品结构和饮食习惯，完全照搬西方的饮食经验而不进行有针对性的系统研究是很难起作用的。

例如我有一次在电视上看到一位比较有名的营养专家大谈特谈说五谷杂粮都是碱性的，肉、蛋、鱼、禽都是酸性的，吃多了不利于人体的酸碱平衡，不由得为之感到汗颜，其实，说食物会破坏人体酸碱平衡是不对的。

因为人体的自我调节机制很强，不是一个简单的化学容器。

人只有在代谢发生障碍的时候，才有可能导致酸碱失衡。

一个正常的人，不可能因为食物的问题，而导致酸碱失衡的。

面对这些貌似科学，其实片面甚至充满悖论的营养理论，作为没有接触过营养学知识的普通大众而言，要想从中进行甄别并加以实践，毫无疑问是一件颇为困难的事情。

而种种对伪科学的盲目信服也恰恰间接地导致国民走入了营养不均衡的陷阱之中！

2人人都要懂营养2007年我曾经专门对膳食营养知识在我国普及的状况进行过调查。

在北京市朝阳区的一户居民家里，征得了住户董大妈的同意后，我参观了她家的冰箱，发现里面被各种美食塞得满满的。

这里不仅有一些对虾、鱼，还有蔬菜、鸡、羊肉、牛肉。

而通过交谈我了解到董大妈做菜时放油放得比较多，感觉似乎没有油就不好吃似的，她说她做菜一贯秉持的就是“油多不坏菜”的观念。

离开董大妈家，我又走进了建国路上的一家超市，这里的食用油柜台显得很热闹。

超市里的工作人员告诉我：5升一桶的色拉油他们一般一天就能销掉100多桶。

2004年10月12日，国务院新闻办公室曾经召开新闻发布会，公布了中国居民营养与健康现状调查报告，这个报告来自于我国进行的首次营养与健康的综合性调查。

调查显示，在城市居民当中，动物性食物吃得比较多，再一个就是动植物油。

按道理说，油所提供给人体的能量，不能超过总能量的25%~30%，而现在城市地区已经达到30%~35%了。

综合我国目前所进行过的四次全国性营养调查可以发现，1959年的调查表明，当时的主要问题是蛋白

## <<如何成为金牌公共营养师>>

质不能得到满足，细粮的供应不过是10%~20%；1982年的结果显示，人们基本吃饱了，但还是以粗粮为主；1992年调查发现粗粮比例下降了一半；2002年得出的结果是粗粮比例又下降了一半。

总的趋势是，粗粮越吃越少，动物性蛋白和油的摄入量越来越多。

现在分析起来，导致市民每天的用油量如此巨大的原因，正是因为现在的老百姓仍然缺乏科学营养观，对于营养的概念还停留在鸡、鸭、鱼、肉等传统荤菜上。

在吃饭时主要还是靠口味而定，自己喜欢吃什么，想吃什么自己就做点什么，于是乎大量的能够引起愉悦口感的高脂肪类食物让人频频选择。

这样的话，就使得我们每天的整体膳食结构很不平衡，日积月累之后，自然不可避免地带来了一些与膳食相关的慢性病。

不过我们不要因此就嫉恨上天赐予我们的美食，要知道，在这个世界上，没有不好的食物，只有不合理的膳食。

这种膳食结构的失衡与我国居民生活水平提高相关，但罪魁祸首却是国民健康与营养知识的缺乏。

上天赐予人类的不同食物有不同的营养特点。

譬如谷类食物的糖类和B族维生素；豆类食物的蛋白质和脂肪；蔬菜水果的矿物质和维生素；动物性食物的优质蛋白，等等。

这些食物都是我们身体所需要的，你不能说哪种好哪种不好。

只有在掌握了相关的营养知识的基础上，把各种食物合理搭配摄入，才能保质保量地供给人体充足和全面的营养，这就是说我们要做到“平衡膳食”。

其实平衡膳食的观念在我国很早就被提出了。

2000多年前的《黄帝内经·素问》中就提到：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气。

”这可以说是世界上最早的“平衡膳食”观念。



## <<如何成为金牌公共营养师>>

### 媒体关注与评论

美国有营养技师，日本有营养士，这些专业的营养师们指导人们科学饮食。13亿人口的泱泱大国就更需要公共营养师为人们一日三餐的饮食做健康指导，《如何成为金牌公共营养师》就是希望让更多专业的营养师走进百姓家庭，为人们的绿色饮食护航！

——熊苗营养工作室营养师 熊苗当蓝领白领的分类向两端延伸时，于是金领成了职业中的香饽饽，公共营养师勃是其中之一。

《如何成为金牌公共营养师》一书从公共营养师的现状、诞生、锻造、前景和“钱”途都做了详细的解说，特别是其光明的“钱”途，会让没有从事营养师的人有从事营养师的冲动，让已从事营养师的人有了引路的标杆。

——营养宣教者 孙光夫

## <<如何成为金牌公共营养师>>

### 编辑推荐

《如何成为金牌公共营养师》：生活要看质量，饮食要看营养，作为金牌公共营养师，小可以指导自己饮食，大可以规划全民健康，一个利己利人，体面而又报酬丰厚的职业。

<<如何成为金牌公共营养师>>

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>