

<<公共营养师>>

图书基本信息

书名：<<公共营养师>>

13位ISBN编号：9787511415332

10位ISBN编号：7511415334

出版时间：2011-1

出版时间：中国石化出版社有限公司

作者：杨月欣/人力资源和社会保障部教材办公室编

页数：248

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>

<<公共营养师>>

内容概要

本书是公共营养师职业资格考试科目(国家职业资格三级)的一本过关必做习题集。本书由两个部分组成：第一部分遵循指定教材的章目编排，共分为6章，根据最新考试大纲的内容和要求精心编写的配套习题，其中精选了辽宁、山东、河北、河南、湖北、江苏、浙江等省2007~2011年历年真题；第二部分为模拟试题，包括3套精心编制的模拟试题。所选习题基本涵盖了考试大纲规定需要掌握的知识内容，侧重于选用常考重难点习题，并对大部分习题进行了详细的分析和解答。

<<公共营养师>>

书籍目录

第一部分 指定教材章节配套习题与详解

第1章 膳食调查和评价

第1节 食物摄入量调查

第2节 膳食调查结果的计算与评价

第2章 人体营养状况测定和评价

第1节 人体体格测量

第2节 实验室指标收集和判断

第3节 营养不良的症状和体征判别

第3章 营养咨询和教育

第1节 营养与食品安全知识咨询

第2节 营养教育

第4章 膳食指导和评估

第1节 营养和食物需要目标设计

第2节 食谱编制

第3节 食谱营养评价和调整

第5章 食品营养评价

第1节 食品营养标签的制作

第2节 食品营养价值分析

第3节 食品营养资料编辑

第6章 社区营养管理和干预

第1节 营养与健康信息的收集

第2节 营养与健康档案的建立和管理

第3节 营养干预方案的设计和实施

第二部分 模拟试题

公共营养师(国家职业资格三级)模拟试题(一)

答案及详解

公共营养师(国家职业资格三级)模拟试题(二)

答案及详解

公共营养师(国家职业资格三级)模拟试题(三)

答案及详解

<<公共营养师>>

章节摘录

版权页：插图：第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮等，薯类包括马铃薯（洋芋）、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物：包括鱼、肉、蛋、禽、乳等，主要提供脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素以及提供人体必需的优质蛋白。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类。

我国饮食文化源远流长，豆类制品也五花八门。

其中包括：发酵和非发酵型。

例如发酵型中的浙江绍兴腐乳、臭豆腐等。

其主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。

植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体，是最经济最充足的膳食能量来源。

随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。

但是动物性食物提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。

提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食（经济发达国家型的膳食结构）的弊端。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。

稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。

多吃蔬菜、水果和薯类 蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。

蔬菜的种类繁多，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊。

红、黄、绿等深色的蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B2、维生素C和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁），膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。

红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。

我国居民10年来吃薯类较少，应当鼓励多吃些薯类。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

每天吃奶类、大豆或其制品 奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。

我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。

我国婴幼儿佝偻病的患者也较多，这和膳食钙不足可能有一定的联系。

大量的研究工作表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质丢失的速度。

因此，应大力发展奶类的生产和消费（早餐奶）。

豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸，钙及维生素B1、维生素B2、烟酸等。

为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的生产和消费。

<<公共营养师>>

编辑推荐

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>