

<<简明营养学>>

图书基本信息

书名：<<简明营养学>>

13位ISBN编号：9787533148003

10位ISBN编号：7533148002

出版时间：2008-1

出版时间：山东科技

作者：钟进义

页数：408

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>

<<简明营养学>>

前言

近年来,我国全面开展的营养师培训与认证工作,培养了一大批营养师和新的营养工作者,壮大了营养专业技术队伍的力量,必将在加强营养科学知识的宣传教育、提高国人的营养健康水平、促进营养学科的发展、开辟营养工作的新局面等诸多方面,起到不可估量的重要作用。

根据我们在营养师培训教学工作中的体会,学员们亟需一本内容系统简明、针对性强、实用性强,适宜于他们知识特点的参考书。

为此,我们参考《营养与食品卫生学》、《中国营养师培训教程》等诸多营养教材,编写了这本《简明营养学——营养师工作手册》,希望能够成为他们日常工作中的得益助手。

本书共分七章,包括人体需要的能量与营养素、不同食物的营养价值、不同人群的营养需求与膳食、合理膳食与营养评价、营养不良、常见临床疾病的营养与膳食等。

为了易于学习理解,简单介绍了人体消化系统的解剖结构与生理功能。

本书还介绍了营养配餐与食谱编制具体方法步骤,列举了多种食谱以及常见食物的食物成分表,较为实用。

本书适于营养师学习使用,也可作为医务人员和相关领域营养工作者的参考书。

由于我们的水平和编写经验所限,本书缺点错误在所难免,真诚希望得到广大读者和同仁们的指导帮助。

<<简明营养学>>

内容概要

《简明营养学》是专为营养师而设计，包括人体所需的营养素与能量，不同食物的营养价值，不同人群的营养需求与膳食，合理膳食与营养评价，营养不良，临床疾病的营养治疗等。

《简明营养学》还介绍了营养配餐与食谱编制，以及常见食物成分表，较为实用。

<<简明营养学>>

书籍目录

第一章 人体对食物的消化吸收 第一节 人体的消化系统 第二节 食物的消化吸收第二章 人体需要的营养素与能量 第一节 营养素 第二节 人体的能量消耗与供给 第三节 蛋白质 第四节 脂类 第五节 碳水化合物 第六节 维生素 第七节 矿物质第三章 不同食物的营养价值 第一节 食物的类别 第二节 各类食物的营养价值 第三节 营养强化食品与保健食品 第四节 影响食品营养价值的因素第四章 不同人群的营养需求与膳食 第一节 孕妇营养与膳食 第二节 乳母营养与膳食 第三节 婴幼儿营养与膳食 第四节 学龄前儿童营养与膳食 第五节 学龄儿童与青少年的营养与膳食 第六节 老年人营养与膳食 第七节 特殊环境人群营养 第八节 营养与运动第五章 合理膳食与营养评价 第一节 膳食结构与膳食指南 第二节 营养配餐与食谱编制 第三节 人体营养状况评价方法第六章 营养不良 第一节 营养不良的有关概念 第二节 营养缺乏与疾病 第三节 营养过量与中毒 第四节 营养不良相关性疾病第七章 常见临床疾病的营养与膳食 第一节 医院膳食 第二节 心脑血管疾病的营养与膳食 第三节 泌尿系统疾病的营养与膳食 第四节 消化系统疾病的营养与膳食 第五节 内分泌代谢性疾病的营养与膳食 第六节 常见外科疾病的营养与膳食 第七节 肠外营养 第八节 肠内营养附录 附录一 中英文名词对照 附录二 食物成分表 附录三 营养师资格评审条件 参考文献

章节摘录

第四章 不同人群的营养需求与膳食 人体的营养需求受到性别、年龄、生理状况和环境条件等诸多因素影响，膳食也应根据各自的营养需要特点而合理供给。

本章主要讨论不同年龄段、不同生理状态和身处特殊环境条件等人群的营养需要与膳食。

第一节 孕妇营养与膳食 (一) 孕期生理代谢特点 1. 代谢改变 孕期妇女体内雌激素、黄体酮等激素水平升高，使体内合成代谢增加、基础代谢升高，对碳水化合物、脂肪和蛋白质的利用也有改变。

2. 消化功能改变 孕妇消化液和消化酶分泌减少，胃肠蠕动减慢，常出现胃肠胀气、便秘，恶心、呕吐等反应。

食物在肠道停留时间延长，对钙、铁、维生素B12和叶酸营养素的吸收能力增强。

3. 血液容积及血液成分的改变 孕期血容量的增加幅度大于红细胞增加的幅度，血液相对稀释，出现孕期生理性贫血。

除血脂和维生素E外，血浆中几乎所有营养素均降低，这种变化有利于将营养素转运至胎儿。

4. 肾功能改变 妊娠期孕妇肾脏负担加重，肾小球滤过率增加，尿中可出现葡萄糖、氨基酸和维生素B2、叶酸、烟酸、吡哆醛等代谢终产物。

<<简明营养学>>

编辑推荐

<<简明营养学>>

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>