

<<中国家庭营养指导手册>>

图书基本信息

书名：<<中国家庭营养指导手册>>

13位ISBN编号：9787811363388

10位ISBN编号：7811363380

出版时间：2010-7

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：马文领，尚振川 主编

页数：245

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>

## <<中国家庭营养指导手册>>

### 前言

提高全民族的文明素养和健康水平，对于构建社会主义和谐社会，实现经济社会可持续发展具有重大的战略意义。

近年来，随着我国国民经济的快速发展和物质文化生活水平的迅速提高，我国居民的健康水平得到了极大提高。

同时，近年来我国传统的饮食习惯和生产生活方式也发生了急剧的变化，如饮食结构更倾向于“三高—低”的西方发达国家的膳食模式，体育锻炼和健身时间逐渐缩短，工作紧张程度和社会竞争的激烈程度逐渐加剧，心理压力也逐渐增大，以及吸烟、酗酒等不良生活方式迅速蔓延。

这些因素直接或间接危害国民健康，其直接表现是亚健康人数逐渐增多，与营养和代谢相关的一些慢性非传染性疾病（如肥胖、心血管疾病、糖尿病等）的发病率和死亡率逐年增高，给社会和无数家庭带来极大痛苦和沉重的经济负担。

## <<中国家庭营养指导手册>>

### 内容概要

提高全民族的文明素养和健康水平，对于构建社会主义和谐社会，实现经济社会可持续发展具有重大的战略意义。

近年来，随着我国国民经济的快速发展和物质文化生活水平的迅速提高，我国居民的健康水平得到了极大提高。

同时，近年来我国传统的饮食习惯和生产生活方式也发生了急剧的变化，如饮食结构更倾向于“三高一低”的西方发达国家的膳食模式，体育锻炼和健身时间逐渐缩短，工作紧张程度和社会竞争的激烈程度逐渐加剧，心理压力也逐渐增大，以及吸烟、酗酒等不良生活方式迅速蔓延。

这些因素直接或间接危害国民健康，其直接表现是亚健康人数逐渐增多，与营养和代谢相关的一些慢性非传染性疾病（如肥胖、心血管疾病、糖尿病等）的发病率和死亡率逐年增高，给社会和无数家庭带来极大痛苦和沉重的经济负担。

<<中国家庭营养指导手册>>

书籍目录

第一章 合理膳食强身健体 第一节 平衡膳食, 健康保证 第二节 合理烹调, 减少营养素流失  
第三节 合理运动, 促进健康 第二章 特殊人群营养措施与饮食指导 第一节 婴幼儿营养特点与饮食原则 第二节 儿童营养特点与饮食指导 第三节 青少年营养特点与营养补充 第四节 孕妇营养特点与饮食指导 第五节 乳母生理特点与营养指导 第六节 围绝经期生理特点与营养指导 第七节 老年人营养特点与饮食指导 第三章 营养缺乏性疾病的营养措施及膳食指导 第一节 如何通过营养措施防治蛋白质-能量营养不良 第二节 怎样吃预防夜盲症 第三节 吃什么能预防脚气病 第四节 吃什么能防治“口腔-生殖器综合征” 第五节 食物预防营养性巨幼细胞贫血 第六节 如何预防癞皮病 第七节 营养措施预防维生素C缺乏病 第八节 如何通过膳食预防缺铁性贫血 第九节 吃什么可以预防异食癖 第四章 家庭常见病的营养措施及膳食指导 附录 正常人不同能量食谱举例

## 章节摘录

插图：（一）三大产能营养素间的平衡产能营养素包括蛋白质、脂肪和碳水化合物，是人体的三大能源物质，在膳食中含量最多，因此也称为宏量营养素。

宏量营养素与机体代谢密切相关，其中碳水化合物和脂肪是机体能量的主要提供者，而蛋白质主要参与机体结构组成和生理活性物质的组成。

碳水化合物和脂肪有节约蛋白质的作用，即足够的碳水化合物和脂肪可减少蛋白质作为能源被消耗。但如果膳食中蛋白质供应量不足，单纯提高碳水化合物和脂肪的供应量，也不能维持机体正常的氮平衡。

平衡膳食要求三者提供的能量占机体需要的总能量的百分比为：蛋白质12%~15%，脂肪20%~30%，碳水化合物55%~65%，并可根据具体情况适当调整，特殊情况甚至可超过此范围，如降体重膳食中蛋白质的比例可达18%以上，低脂膳食的脂肪可在10%以下。

（二）蛋白质中氨基酸的平衡膳食蛋白质提供的8种（儿童为9种）必需氨基酸种类齐全，各种必需氨基酸比例恰当，能提高蛋白质的生物价。

膳食中除含必需氨基酸外，还需有一定量的非必需氨基酸，一般认为必需氨基酸应占40%左右，非必需氨基酸应占60%左右。

## <<中国家庭营养指导手册>>

### 编辑推荐

《中国家庭营养指导手册》由中国协和医科大学出版社出版。

<<中国家庭营养指导手册>>

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>