

<<营养与膳食>>

图书基本信息

书名：<<营养与膳食>>

13位ISBN编号：9787040276527

10位ISBN编号：7040276526

出版时间：2009-8

出版时间：张金梅 高等教育出版社 (2009-08出版)

作者：张金梅 编

页数：183

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>

## <<营养与膳食>>

### 内容概要

《营养与膳食》是普通高等教育“十一五”规划教材之一。

全书分七章，热能与营养素，各类食物的营养价值，合理营养与膳食，营养调查，医院膳食，肠内营养与肠外营养，营养、膳食与疾病。

本书注重实际，遵循整套书的统一与完整，而不强调本学科自身的完整性。

本书以必需、实用、够用为原则，又以链接等方式介绍了一些学科的最新动态及相关知识，在保证科学性的前提下，体现本书的新颖、简洁、有趣、灵活等特点。

《营养与膳食》可作为高等职业院校、高等专科学校、成人高等院校、本科院校二级学院、本科院校高职教育护理专业及相关专业学生学习用书，也可供五年制高职院校、中等职业学校及其他有关人员参考使用。

## &lt;&lt;营养与膳食&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 第一章 热能与营养素 第一节 热能 一、热能单位与热能系数 二、人体热能消耗 三、膳食热能来源与参考摄入量 第二节 蛋白质 一、蛋白质的营养学意义 二、膳食蛋白质营养价值评价 三、蛋白质营养不良 四、膳食蛋白质来源与参考摄入量 第三节 脂类 一、脂类的营养学意义 二、膳食脂肪营养价值评价 三、脂类营养不良 四、膳食脂类来源与参考摄入量 第四节 糖类 一、糖类的分类 二、糖类的营养学意义 三、糖类营养不良 四、膳食糖类来源与参考摄入量 第五节 膳食纤维 一、膳食纤维的分类 二、膳食纤维的营养学意义 三、膳食纤维营养不良 四、膳食纤维的膳食来源与参考摄入量 第六节 维生素 一、概述 二、维生素A 三、维生素D 四、维生素B1 五、维生素B2 六、烟酸 七、维生素C 八、其他几种常见维生素 第七节 矿物质 一、概述 二、钙 三、铁 四、锌 五、碘 六、硒 第八节 水 一、水的生理功能 二、水的需要量 三、水的来源 第二章 各类食物的营养价值 第一节 食物的营养价值 一、食物的种类 二、食物营养价值及影响因素 三、评价食物营养价值的方法 第二节 谷类及薯类的营养价值 一、种类 二、谷粒结构与营养素分布 三、谷类的营养价值 四、薯类的营养价值 五、加工、烹调及储存对谷类营养价值的影响 第三节 动物性食物的营养价值 一、种类 二、畜肉、禽、鱼类的营养价值 三、奶及奶制品的营养价值 四、蛋类的营养价值 五、加工、烹调对动物性食物营养价值的影响 第四节 豆类及其制品的营养价值 一、种类 二、大豆的营养价值 三、其他豆类的营养价值 四、豆制品的营养价值 五、坚果类食物的营养价值 六、加工、烹调对豆类及其制品营养价值的影响 第五节 蔬菜、水果类的营养价值 一、种类 二、蔬菜、水果的营养价值 三、加工烹调对蔬菜、水果营养价值的影响 四、野菜、野果的营养价值 第六节 纯热能食物 一、种类 二、纯热能食物的营养价值 第七节 其他食品 一、强化食品 二、保健食品 三、转基因食品 第三章 合理营养与膳食 第一节 合理营养 一、合理营养的概念 二、合理营养的基本要求 第二节 合理的膳食调配 一、膳食中产热营养素的平衡 二、动物性食物与植物性食物之间的平衡 三、成碱性和成酸性食物的平衡 第三节 合理的膳食制度 一、膳食制度的制定原则 二、膳食的合理安排 第四节 膳食指南及平衡膳食宝塔 一、中国居民膳食指南 二、中国居民平衡膳食宝塔 第四章 营养调查 第一节 膳食调查 一、膳食调查方法 二、膳食调查的注意事项 第二节 营养状况体格检查 一、人体测量 二、营养缺乏症检查 第三节 人体营养水平的实验室检查 一、实验室检查的内容 二、实验室检查的项目 第四节 营养状况评价 一、膳食调查结果与营养状况评价 二、体格检查结果与营养状况评价 三、实验室检查结果与营养状况评价 四、营养状况的综合评价 第五章 医院膳食 第一节 基本膳食 一、普通膳食 二、软食 三、半流质膳食 四、流质膳食 第二节 治疗膳食 一、治疗膳食的基本原则 二、常见的治疗膳食 第三节 试验膳食 一、潜血试验膳食 二、胆囊造影试验膳食 三、内生肌酐试验膳食 四、干膳食 五、结肠造影试验膳食 六、葡萄糖耐量试验膳食 七、钙磷代谢试验膳食 第六章 肠内营养与肠外营养 第一节 肠内营养 一、肠内营养的适应证和禁忌证 二、肠内营养制剂 三、肠内营养的输注途径与管饲方式 四、肠内营养的并发症及其防治 第二节 肠外营养 一、肠外营养的适应证和禁忌证 二、肠外营养制剂 三、肠外营养的输注途径和输注方法 四、完全胃肠外营养的并发症及防治 五、全营养混合液的配制 第七章 营养、膳食与疾病 第一节 胃肠道疾病的营养与膳食 一、消化性溃疡病人的营养与膳食 二、胃炎病人的营养与膳食 三、腹泻病人的营养与膳食 四、便秘病人的营养与膳食 第二节 肝、胆、胰疾病的营养与膳食 一、肝疾病病人的营养与膳食 二、胆结石和胆囊炎病人的营养与膳食 三、胰腺疾病病人的营养与膳食 第三节 心血管疾病的营养与膳食 一、冠心病病人的营养与膳食 二、原发性高血压病人的营养与膳食 第四节 肾疾病的营养与膳食 一、急性肾小球肾炎病人的营养与膳食 二、慢性肾小球肾炎病人的营养与膳食 三、肾病综合征病人的营养与膳食 四、急性、肾衰竭病人的营养与膳食 五、慢性肾衰竭病人的营养与膳食 第五节 代谢疾病的营养与膳食 一、糖尿病病人的营养与膳食 二、痛风病人的营养与膳食 三、肥胖症病人的营养与膳食 四、骨质疏松症病人的营养与膳食 第六节 创伤疾病的营养与膳食 一、概述 二、手术前后病人的营养与膳食 三、烧伤病人的营养与膳食 四、胃大部切除后病人的营养与膳食 第七节 营养、膳食与肿瘤 一、营养与肿瘤 二、膳食与肿瘤 三、肿瘤病人的膳食疗法 四、肿瘤病人的营养治疗 附录 一：中国居民膳食营养素参考摄入量 附录 二：常用食物一般营养成分表 营养与膳食课程标准 思考与练习中选择题参考答案 主要参考文献



## &lt;&lt;营养与膳食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：钙的排泄主要通过以下各种途径：大部分钙通过肠黏膜上皮细胞的脱落及消化液的分泌排入肠道，每日约400mg，但有一部分被重吸收。

一部分钙由尿排出，约每日100~350mg。

高温环境工作的人每日从汗液排出的钙可达100mg，授乳期的女子每日从乳汁中排出钙约100~300mg。

（三）钙的缺乏与过量 1.骨骼、牙齿发育障碍多见于儿童，长期摄入钙不足，并伴随维生素D缺乏，可引起儿童骨钙化不良，生长发育迟缓，软骨结构异常，牙齿不坚固，易患龋齿，严重者出现佝偻病。

2.婴儿手足搐搦症 婴儿缺钙时血钙过低可致神经肌肉兴奋性增高，手足因屈肌群兴奋亢进而痉挛抽搦，严重者发生突发性喉痉挛，多见于喂养不当的婴儿。

3.骨软化与骨质疏松 成人骨钙沉积减少，钙丢失量增加。

膳食钙缺乏，可加重骨钙丢失程度，发生骨软化与骨质疏松。

骨软化多见于生育次数多，哺乳时间长的妇女，骨质疏松多发生于老年人。

患者有腰痛，易骨折。

骨质疏松还与雌激素分泌减少、维生素D摄入不足有关。

4.出血以及血压升高 许多报道说明钙摄入量不足与高血压的发生有关，膳食钙对血压有一定的调节作用。

但钙与高血压的关系仍有争议。

5.迄今尚未见人类因摄入钙过多中毒的报道，但许多研究表明，大量补钙对其他元素的吸收有不利的影响，并有增加肾结石危险的可能。

（四）钙的膳食来源及参考摄入量 1.膳食来源钙的膳食来源应考虑钙含量及吸收利用率。

乳与乳制品含钙丰富，吸收率也高，是最理想的钙来源。

小鱼、虾皮、海带、芝麻酱、骨头汤、豆类、豆制品、坚果类、绿色蔬菜、水果中的山楂，某些野菜如荠菜等都属于含钙高的食物。

但有的品种因草酸含量较高对钙的吸收有所影响。

## <<营养与膳食>>

### 编辑推荐

《普通高等教育"十一五"规划教材:营养与膳食(护理、临床、基础、预防、口腔、药学等专业用)》可作为高等职业院校、高等专科学校、成人高等院校、本科院校二级学院、本科院校高职教育护理专业及相关专业学生学习用书,也可供五年制高职院校、中等职业学校及其他有关人员参考使用。

<<营养与膳食>>

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>