

<<人体结构与营养>>

图书基本信息

书名：<<人体结构与营养>>

13位ISBN编号：9787117100038

10位ISBN编号：7117100036

出版时间：2008-6

出版单位：人民卫生出版社

作者：张爱珍

页数：145

字数：183000

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>

<<人体结构与营养>>

前言

《人体结构与营养》是我酝酿了很久的一本书。

饮食和营养极为平常，却又极为重要，它是人类生存和发展的物质基础。

人类的进化、组织器官的发育成熟、智力的发展、机体的正常生理功能，都与营养素的摄入有关。

当前，营养已受到人们的高度重视。

科学研究表明，人体的许多组织和器官都和某些营养素密切相关，一些营养素的缺乏或过剩可能会引起相应组织器官功能的失调。

保护这些重要器官的功能，就要注意摄入均衡的营养素。

本书叙述了营养学和人体解剖学的一些最基础知识，同时重点描述了组织器官和营养的密切关系。

读者朋友们可以从这些文字中了解我们人体有哪些重要器官、它们分别需要哪些营养素、人类需要的营养素和常见食物是什么、各类人群对营养分别有什么需求。

全书分三大部分。

第一部分是营养的入门知识，包括能量、各种营养素、食物来源等基本概念和常识；第二部分描述了人体十三种重要器官和组织的功能及营养保护方法，这是全书的重点内容；第三部分叙述了平衡膳食的含义，以及婴幼儿、孕妇、老年人等不同生理状况人群对营养的需求特点。

我们努力让文字通俗流畅、插图和版式优美怡人，真正带给朋友们一些有用又有趣的知识。

当然肯定存在许多不足之处，希望广大读者朋友和专家老师不吝赐教。

这里我特别要感谢本书的封面、版式和插图设计者陈涵先生。

他巧妙地将中外美术作品融入营养学和解剖学知识中，同时参与了书中人文内容的编写。

我们希望读者在了解科学知识的同时，也对中外绘画名品进行一次美妙的畅游，同时希望这种编写和插图方式是一次成功的尝试。

衷心祝愿读者朋友们身体健康、家庭幸福！

张爱珍浙江大学城市学院医学与生命科学学院2007年12月

<<人体结构与营养>>

内容概要

随着人们生活水平的不断提高,对健康的理念增强与要求期望寿命值的增高,必须真正需要了解从小就要养成科学的膳食观,做好平衡膳食,合理营养。

现代社会要使人们能保持健康,首先要认真做好饮食的营养,能科学用膳、科学烹饪、科学配菜等。

对不同生理条件的人群要知道生理需求对各种营养学的推荐摄入量。

对特殊人群,如儿童、孕妇、乳母等要加强营养知识的普及,掌握正确的饮食营养观,促进人体健康。

对亚健康人群,广泛深入进行宣传营养学知识,进行早期的营养干预,改善亚健康,做好疾病的营养预防。

对常见的慢性病患者,如高血压、肥胖症、高脂血症、肿瘤等的患病人群,进行科学有效的营养治疗,促进康复,增强体质,提高健康水平,带病延寿。

全书分三大部分。

第一部分是营养的入门知识,包括能量、各种营养素、食物来源等基本概念和常识;第二部分描述人体十三种重要器官和组织的结构、功能及营养保护方法,这是全书的重点内容;第三部分叙述平衡膳食的含义,以及婴幼儿、孕妇老年人等不同生理状况人群对营养的需求特点。

读者朋友们可以从这些文字中了解我们人体有哪些重要器官、各类人群对营养分别有什么需求

<<人体结构与营养>>

书籍目录

第一部分 步入营养的庭园 一、何谓营养和营养素 营养 营养素 二、六大营养素 能量
碳水化合物 蛋白质 脂类 维生素 矿物质 水 关于膳食纤维 二、营养素的
消化、吸收和代谢 消化、吸收和代谢 碳水化合物的消化、吸收和代谢 蛋白质的消化、吸
收和代谢 脂类的消化、吸收和代谢 维生素的消化、吸收和代谢 矿物质的消化、吸收和代
谢第二部分 奇妙的人体 美妙的营养 一、人体结构概述 二、脑与营养 三、眼与营养 四、甲
状腺与营养 五、肺与营养 六、心脏与营养 七、肝与营养 八、胰与营养 九、肾与营养 十、
生殖器官与营养 十一、皮肤与营养 十二、肌肉与营养 十三、骨骼与营养 十四、血液与营养第
三部分 在营养的庭园里享受生命 一、常见食物的营养素 各类 豆类及坚果类 蔬菜及水
果类 乳类 肉类 蛋类 水产类 食用菌 二、通过平衡膳食获取合理营养 平衡膳
食 如何实现平衡膳食 平衡膳食之外,我们还需做什么 三、不同人群对营养的不同需求
婴幼儿的营养 儿童营养 青少年的营养 中年人的营养 老年人的营养 孕妇的营养
乳母的营养

<<人体结构与营养>>

章节摘录

孕妇的营养妊娠是一个非常复杂的生理过程。

整个妊娠期约40周，前12周为孕早期，第13至第27周为孕中期，28周以后为孕晚期。

从受精卵的形成到胎儿从母体中分娩出来，母亲要经历一系列的身心变化。

这期间，为了适应胎儿的生长发育，母体必须进行一系列的生理变化和调节。

怀孕后的母体在各种激素作用下，基础代谢增高，对能量的需求量增大。

孕期体重逐步增加，妊娠足月时，体重约比怀孕前增加12公斤。

如果体重总增重小于7公斤或多于13公斤，对母子双方均不利，前者可能有低体重儿或早产，后者可能有巨大儿或大量水潴留。

因此，妊娠前体重正常的孕妇以每周体重增加不超过0.5公斤为宜，原来超重的孕妇则每周增重0.3公斤左右。

孕妇在孕早期往往出现恶心、呕吐、食欲减退、消化不良等妊娠反应。

孕期子宫增大容易影响肠道的活动，可引起便秘，同时母体对某些营养素如钙、铁、维生素B12及叶酸的吸收能力增强。

怀孕第6周开始血容量逐渐增加，平均增加35%，但血浆增加较多，红细胞增加相对较少，造成血液稀释，血红蛋白浓度下降，出现生理性贫血。

心、肺、肾等随着血流量的增加，器官负荷增大。

尿中葡萄糖、氨基酸、水溶性维生素等营养素的含量增加，并有水分和钠潴留。

孕晚期心脏向上向前移位，心率每分钟平均增加10~15次，心排血量增加导致孕妇心脏负担增加。

怀孕期间，母亲不仅要保证自身的营养需要，还要供给胎儿生长发育所需要的营养。

因此，孕妇的营养不仅关系到自身的健康，同时也影响胎儿，乃至婴儿的健康发育和成长。

营养不良的孕妇发生新生儿死亡、产出低体重儿、畸形儿、智力低下儿的危险性较高。

因此孕妇的平衡膳食与合理营养关系到两代人的健康，确实应引起社会和家庭的高度重视。

孕妇需要多少能量女性妊娠期间，除满足自身的能量需求外，还要为日渐成长的胎儿提供能量，因此孕妇每日的能量摄入要高于怀孕前。

按照我国营养学家的建议，孕早期(前3个月)女性需要的能量与怀孕前基本相同，从怀孕第4个月开始，每日能量摄入量比怀孕前增加200千卡。

例如王女士在怀孕前每日能量摄入量为2100千卡，那么从她怀孕第4个月起，每日能量摄入量为2300千卡。

能量摄入不足，可导致低体重儿，能量摄入过多，可导致巨大儿，两种情况都对母子健康不利。

孕妇对各种营养素的需求碳水化合物胎儿耗用母体的葡萄糖较多，加上母体自身的基础代谢增高，因此妊娠时碳水化合物的需求增加，碳水化合物的主要来源是粮谷类。

孕妇如果摄入碳水化合物过少会造成能量不足，摄入量若在150克/天以下，可能发生酮症，对健康不利；反之，碳水化合物摄入过多，多余的能量可以转变为脂肪贮存在体内导致肥胖。

因此，孕妇对碳水化合物的摄入是充足不超量为好。

蛋白质孕妇需要增加蛋白质的摄入，以供母体的生理调节及胎儿与胎盘的生长发育，并准备分娩时的消耗。

孕期增重约12公斤，其中0.9~1.0公斤的重量为蛋白质。

我国营养学会建议：孕早期女性每天增加蛋白质5克，孕中期每天增加15克，孕晚期增加20克。

例如王女士在怀孕前每天需要蛋白质65克，则在孕早期需要70克，孕中期时需要80克，孕晚期需要85克。

孕妇摄入的蛋白质中应有1/3以上为优质蛋白质，如肉、蛋、鱼、虾的蛋白。

<<人体结构与营养>>

编辑推荐

《人体结构与营养》由人民卫生出版社出版。

<<人体结构与营养>>

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>