第一图书网, tushu007.com

<<CAC职业（理论分册）>>

图书基本信息

书名：<<CAC职业（理论分册）>>

13位ISBN编号：9787122057983

10位ISBN编号：7122057984

出版时间：2009-8

出版时间：化学工业

作者：李润国//宁莉

页数：292

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

内容概要

《公共营养师》培训教材以《公共营养师国家职业标准（试行）》（以下简称《标准》）为编写指南，根据技能型人才培养目标，采用基础教学程序与模块式实训单元相结合的方式编写而成。

本书分为理论和技能两个分册。

理论分册全面详细阐述了营养学的基础内容，并专门介绍了中医养生和食疗调补的相关知识，内容包括医学基础、基础营养、食物营养、膳食指南、人群营养、食品安全、中医饮食调补；技能分册规避了理论分册中知识性内容的重复，重点介绍了营养师工作的基本技能，内容包括营养餐谱制定、食品选购与食品标签、食物的合理烹调与加工技术、膳食调查与评价、人体营养状况与评价、疾病的营养防治、营养教育、社区营养管理等。

本书内容新颖，配有大量的相关数据表格、应用案例和试题示范，兼备了工具书、参考书和自学书籍等多种功能。

考虑到培训教材的特点，本书结合《标准》和就业市场对营养师工作能力的要求设计了试题示范——既是鉴定的考题示范，又是实训的案例练习，对提高学员的晋级考核水平和实际操作能力均具有显著的促进作用。

本书可作为高等院校学生以及社会培训机构学习公共营养知识的专业教材，同时适用于公共营养师（国家职业资格四级、三级、二级）的职业资格鉴定和膳食营养师（初级、中级、高级）能力水平考核学员参考，亦可作为专业营养师的案头参考书。

书籍目录

绪论 一、营养与营养学的概念 二、营养素与健康的关系 三、营养学的发展 四、公共营养 五、中国的营养政策与营养法规 思考题 第一章 医学基础 第一节 人体结构 第二节 人体的系统及其功能 第三节 食物的消化吸收及排泄 思考题 第二章 基础营养 第一节 能量与宏量营养素 第二节 矿物质 第三节 维生素 第四节 水、电解质和酸碱平衡 第五节 膳食纤维 思考题 第三章 食品营养 第一节 植物性食物的营养价值 第二节 动物性食物的营养价值 第三节 其他常见食品的营养价值 第四节 植物化学物质 第五节 强化食品与营养补充剂 第六节 食物的营养价值评价 思考题 第四章 膳食指南 第一节 膳食结构 第二节 膳食指南 第三节 中国居民平衡膳食宝塔 第四节 膳食营养素参考摄入量 思考题 第五章 人群营养 第一节 孕妇的营养 第二节 乳母的营养 第三节 婴幼儿及学龄前儿童的营养 第四节 儿童与青少年的营养 第五节 老年人的营养 思考题 第六章 食品安全 第一节 食品安全与管理概述 第二节 食品的污染 第三节 食源性疾病与危害 第四节 各类食品的安全问题及其管理 思考题 第七章 中医饮食调补学 第一节 饮食调补学的起源与发展 第二节 饮食调补学的中医药理论 第三节 食物的性能和作用 第四节 饮食调补的应用 思考题 参考文献

章节摘录

第二章 基础营养　　第一节 能量与宏量营养素　　新陈代谢是生命现象的基本特征之一。
人体为了维持生命活动和从事劳动，必须从食物中获得一定的能量和营养成分（营养素）以满足机体需要。
人体所需要的能量主要来自于食物中的碳水化合物、脂类和蛋白质，即“三大产能营养素”，由于人体对此三大营养素的需求量较多，因此也把它们称之为“宏量营养素”。
营养素经消化转变成可吸收的小分子营养物质被吸收入血液，再经血液运送至细胞内，经过合成代谢，构成机体组成成分或更新衰老的组织。
在合成代谢的同时，三大营养素经过分解代谢形成代谢产物，并释放出所蕴藏的化学能，这些化学能经过转化便成为生命活动过程中各种能量的来源。
故而，分解代谢是放能反应，产生能量；合成代谢则需要能量，消耗能量。
机体在物质代谢过程中所伴随的能量释放、转移和利用，构成了能量代谢的整个过程，而物质代谢和能量代谢则构成了生物的新陈代谢。
一、能量　　研究人体能量代谢的目的在于研究能量平衡，能量代谢一旦失去平衡，将影响机体的正常活动。
能量的摄入量大于消耗量，剩余的能量以脂肪形式储存于体内，使人体变得肥胖，并将导致一系列的生理功能改变，甚至发生疾病。
能量摄人量小于消耗量，人体逐渐消瘦，也会带来不良后果，损害身体健康。
能量不仅是维持机体正常生活的基础，也影响其他营养素的正常代谢。
因此，能量代谢是营养学中的首要问题。

第一图书网, tushu007.com

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