第一图书网, tushu007.com

<<营养师考试指导>>

图书基本信息

书名：<<营养师考试指导>>

13位ISBN编号：9787122135872

10位ISBN编号：712213587X

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：胡敏 编

页数：241

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

前言

营养学是研究食物营养与人体健康关系的一门学科，与国计民生的关系密切，它在增进人民体质、预防疾病、保护和提高健康水平等方面起着重要作用。
营养师是普及营养知识、指导居民合理膳食的重要力量，社会需要大量合格的营养师，需要优秀的营养师。
提高营养师的知识水平、普及营养知识，是我们面临的重要任务。
本书为应试工具书，其目的是让更多的营养师深入理解营养、食品与人体健康、疾病的关系，全面系统地掌握营养学和食品卫生学的基本理论和基本技能，并能结合实际工作中的问题和需求，从理论上加以提高，顺利通过营养师职业资格考试。
本书分为营养学基础、各类食物的营养价值、人群营养、公共营养、临床营养、营养强化与保健食品、食品卫生，共七章，论述了个体需要的物质基础营养素；人的生活、工作需要的营养素；营养素不足或过量可能对健康造成的不良影响；适宜的营养素种类和数量；各种营养素之间适宜的比例；食品的污染及防治等主要内容。
本书特别对各个部分的重点内容进行了着重的叙述并加以标明。
营养学知识博大浩瀚，并且发展迅速，该书是广大学员的应试参考书、工具书，也是广大居民的营养知识普及读本。
由于编者的水平有限，书中疏漏及不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

内容概要

本书分为营养学基础、各类食物的营养价值、人群营养、公共营养、临床营养、营养强化与保健食品、食品卫生，共七章，论述了人体需要的物质基础营养素；人们在生活、工作中需要的营养素;营养素不足或过量可能对健康造成的不良影响；适宜的营养素种类和数量；各种营养素之间适宜的比例；食品的污染及防治等内容。
本书特别对各个部分的重点内容进行了着重的叙述并加以标明。

本书紧扣考试大纲，参考权威教材，突出考试要点，用表格的形式将考点与大纲结合。
本书可帮助考生提高复习效率，是参加营养师资格考试的考前必备用书。

第一图书网, tushu007.com

<<营养师考试指导>>

书籍目录

第一章　营养学基础
　第一节　人体构成及食物的消化吸收
　第二节　能量
　第三节　蛋白质
　第四节　脂类
　第五节　碳水化合物
　第六节　矿物质
　第七节　维生素
　第八节　水
第二章　各类食物的营养价值
　第一节　概述
　第二节　各类食物的营养价值及特点
第三章　人群营养
　第一节　婴幼儿营养
　第二节　学龄前儿童营养
　第三节　学龄儿童营养
　第四节　青少年营养
　第五节　孕妇营养
　第六节　产妇营养
　第七节　哺乳期女性营养
　第八节　老年人营养
　第九节　运动员营养
　第十节　特殊环境与特种作业人群营养与膳食
第四章　公共营养
　第一节　膳食营养素参考摄入量
　第二节　居民营养状况调查与监测
　第三节　营养调查与评价
　第四节　膳食结构与膳食指南
　第五节　营养配餐与食谱编制
　第六节　营养教育
第五章　临床营养
　第一节　医院膳食
　第二节　住院患者的营养评价
　第三节　营养缺乏病的营养治疗
　第四节　代谢性疾病与营养
　第五节　循环系统疾病与营养
　第六节　消化道疾病与营养
　第七节　肝胆胰疾病与营养
　第八节　呼吸系统疾病与营养
　第九节　泌尿系统疾病与营养
　第十节　造血系统疾病与营养
　第十一节　内分泌疾病与营养
　第十二节　骨科疾病与营养
　第十三节　儿科疾病与营养
　第十四节　妇产科疾病与营养

第一图书网, tushu007.com

第六章　营养强化与保健食品
　第一节　营养强化食品
　第二节　保健食品概述
　第三节　保健食品分类
　第四节　保健食品常用的功效/标志性成分
　第五节　保健食品的功能介绍
第七章　食品卫生
　第一节　食品污染及其预防
　第二节　食品添加剂
　第三节　各类食品的卫生及管理
　第四节　食物中毒及其预防
　第五节　食品卫生监督管理
参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 《营养师考试指导》写到1．原子水平上，人体内含的元素主要为氢、氧、碳、氮、钙、磷。
2．分子水平上，人体由蛋白质、脂类、碳水化合物、水、矿物质等构成。
3．细胞水平上，人体由细胞、细胞外液、细胞外固体组成。
4．组织水平上，人体由组织、器官、系统组成。
5．整体水平上，人体在各个水平上的构成是一个动态的过程。
1．碳水化合物必须经过消化分解成单糖分子后才能被人体吸收。
2．碳水化合物的消化产物主要以己糖(葡萄糖、果糖、甘露糖、半乳糖)和戊糖(核糖)的形式从小肠吸收进人门静脉。
3．人体各组织细胞都能有效地进行糖的分解代谢。
每克糖在体内通过生物氧化所产生的能量为16．74kJ(4kcal)。
除了有氧分解和无氧酵解外，糖还可循磷酸戊糖途径进行分解。
1．脂类中的必需脂肪酸是食物中不可缺少的成分，一些脂溶性维生素也必须同脂类结合才能吸收。
2．脂类消化产物主要以简单扩散的形式在十二指肠下段及空肠上段吸收。
3．脂类在体内分解代谢的功能以供给能量为主。
脂肪酸循β-氧化逐步断裂生成乙酰辅酶A。
乙酰辅酶A的去路如下。
(1)通过三羧酸循环彻底氧化成CO2和水，并释放出大量能量。
1．营养学主要研究食物中的营养素及其生物活性物质对人体健康的生理作用和有益营养影响。
2．营养是机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。
3．营养素是指人类在生命活动过程中需要不断地从外界环境中摄取食物，从中获得生命活动所需的营养物质，这些营养物质在营养学上称为营养素。
4．人体所需的营养素有碳水化合物(糖类)、脂类、蛋白质、矿物质、维生素、水，共六大类。
5．碳水化合物、脂类、蛋白质在人体内代谢时可以产生能量，称为产能营养素。
6．碳水化合物、脂类、蛋白质、水称为宏量营养素，矿物质、维生素称为微量营养素。
蛋白质是生命和机体的重要物质基础，生命现象总是与蛋白质同时存在。
机体所有组织都有蛋白质，蛋白质都参与其组成。
蛋白质具有多种多样的结构，从而有各种各样的生物学功能，酶、激素、血红蛋白、肌蛋白、抗体等都是由蛋白质构成的。
蛋白质是构成细胞的主要物质。
成人体内约含有16．3%的蛋白质。
组成蛋白质的特殊元素是氮，食物蛋白质的含氮量平均是16．2%，通常采用测定氮的方法计算蛋白质的量。

编辑推荐

《营养师考试指导》写到营养学是研究食物营养与人体健康关系的一门学科，与国计民生的关系密切，它在增进人民体质、预防疾病、保护和提高健康水平等方面起着重要作用。
营养师是普及营养知识、指导居民合理膳食的重要力量，社会需要大量合格的营养师，需要优秀的营养师。

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