第一图书网, tushu007.com

<<营养配餐教程>>

图书基本信息

书名：<<营养配餐教程>>

13位ISBN编号：9787209053099

10位ISBN编号：7209053093

出版时间：2010-9

出版时间：山东人民出版社

作者：矫超 编

页数：284

字数：300000

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

营养饮食是生命的物质基础，也是健康长寿的保证，与国民身体素质的提高和经济社会的发展亦有着密切的联系。
“医食同源，药食同根”，表明营养饮食和药物对于治疗疾病有异曲同工之妙，所以，合理平衡的营养饮食极为重要。
在医学模式发生变化的今天，营养饮食的治疗作用越来越重要。
“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，这是我们祖先几千年前就已经说过的至理名言，也是当今营养学家们公认的最合理的营养饮食原则。
而“虚则补之，药以祛之，食以随之”则更进一步指出，疾病除药物治疗外，还应重视营养饮食。
所谓“三分治，七分养”，说的就是这个道理。

<<营养配餐教程>>

书籍目录

第一篇 营养基础概论
第一章 营养学基础知识
第一节 中国居民膳食指南
第二节 宏量营养素
第三节 微量营养素
第四节 其他营养素
第五节 食物的消化、吸收与代谢
第二章 食品原料基础知识
第一节 粮食类
第二节 蔬菜类
第三节 水产品
第四节 畜禽类
第五节 果品类
第六节 调味品
第三章 食品安全知识
第一节 国内外食品安全现状
第二节 食源性中毒
第三节 食品添加剂的安全性
第四节 食品包装材料与餐洗剂的安全性
第五节 转基因食品及其安全性
第四章 食物中毒及卫生基础知识
第一节 细菌性食物中毒
第二节 真菌毒素和霉变食品中毒
第三节 有毒动植物食物中毒
第四节 化学性食物中毒
第五节 烹饪原料的卫生
第六节 食品卫生与环境卫生
第二篇 技能部分
第五章 营养食谱制订的准备
第一节 服务对象调查
第二节 市场调查
第三节 成本核算
第四节 烹饪原料的感官质量检查
第六章 餐饮成本核算知识
第一节 餐饮成本核算的概念和特点
第二节 餐饮成本的核算方法
第七章 营养食谱的编制
第一节 营养配餐的依据和原则
第二节 主、副食品种数量的确定
第三节 食谱的营养调整与评价
第四节 特定人群食谱的编制
第五节 营养食谱的设计
第八章 营养餐制做的原则
第一节 菜肴制做的基本工艺流程
第二节 调味

第三节 烹饪与食物营养
第九章 膳后总结与营养知识宣教
第一节 膳后总结
第二节 营养知识的宣传与教育
第十章 技能实践
第一节 食谱的制订
第二节 营养宣传与教育
第十一章 相关法律法规和职业道德
第一节 相关法律法规
第二节 职业道德
参考书目
后记
附录

章节摘录

插图：新鲜的蔬菜、水果是人类平衡膳食的重要组成部分，也是我国传统膳食的重要特点之一。
蔬菜水果能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源。
薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。
富含蔬菜、水果和薯类的膳食结构对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的风险具有重要作用。
推荐我国成年人每天吃蔬菜300～500g、水果200～400g，并注意增加薯类的摄入量。
3.每天吃奶类、大豆或其制品。
奶类营养成分齐全，组成比例适宜，容易消化吸收。
奶类除了含有丰富的完全蛋白质和维生素以外，含钙量较高，而且利用率也很高，是膳食钙质的良好来源。
各年龄人群适当多饮奶有利于骨健康，建议每人每天平均饮奶300ml。
饮奶量多或有高血脂和超重肥胖倾向者应选择低脂或者脱脂奶。
大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素和膳食纤维，而且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。
应适当多吃大豆及其制品，建议每人每天摄入30～50g大豆或相当当量的豆制品。
4.常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分。
瘦畜肉铁的含量高且利用率高；鱼类脂肪含量一般较低，而且含有较多的多不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，且不饱和脂肪酸含量较高；蛋类富含优质蛋白质，各种营养成分比较齐全，是很经济的优质蛋白质来源。
目前，我国部分城市居民食用动物性食物较多，尤其是摄人的猪肉过多，应提倡适当多吃鱼、禽肉，减少猪肉摄入。
动物性食物一般都含有一定量的饱和脂肪和胆固醇，摄人过多可能增加患心血管病的危险性。

后记

本书依据《营养配餐员国家职业标准》的要求组织编写。
为了使本教材更具实用性和广泛的适用性，特吸纳了多名长期在一线从事《营养配餐员》教学的老师参加编写。
因此，此书更贴近大众，更符合课程和大众的需要，更易于学员在学习的过程中掌握有关知识，并能将所学知识应用于实践，使更多人受益。
本书在编写过程中得到了全国健康产业工作委员会、中国烹饪协会、中国医师协会、山东省人力资源与社会保障厅训练中心、山东省劳动就业办公室、山东省农村广播电视学校、山东省千佛山医院营养科、济南军区总医院营养科等单位的领导和专家的悉心指导，提出了许多宝贵的意见，在此一并表示感谢。
由于时间仓促，书中错讹之处难免，热忱希望各位领导、专家、学者以及参加培训的学员和广大读者提出宝贵意见，以便进一步修订和完善。

编辑推荐

《营养配餐教程》：国家营养师职业资格考试专用教材,全国高新专业人才培养工程指定教材

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