第一图书网, tushu007.com

<<营养师必读>>

图书基本信息

书名：<<营养师必读>>

13位ISBN编号：9787509143155

10位ISBN编号：7509143152

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：蔡东联 编

页数：1043

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

营养师作为一个新兴的职业逐渐被人们关注和重视。
全面、系统地掌握最新的营养知识，是对营养师业务技术的基本要求。
本书从基础营养、人群营养、疾病营养、营养管理和食品卫生5个方面，详细介绍了营养学领域科研的新成果、新技术和新方法，涵盖了营养师资格考试大纲的全部内容，具有较强的科学性和实用性。
本书在第工版的基础上，根据国家最新颁布的法规及文件，更新了《食品安全法》《中国居民膳食指南》《特定人群膳食指南》《中?居民平衡膳食宝塔》的内容，增加了《食品添加剂生产监督管理规定》《中国儿童青少年零食消费指南》等内容，是营养师工作和考试的必备参考书。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

蔡东联，主任医师、教授，博（硕）士生导师。
任中国人民解放军营养医学专业委员会主任委员、第二军医大学附属长海医院营养科主任、第二军医大学临床营养学教研室主任、中国人民解放军临床营养中心主任。
任内蒙古蓝莓产业创新战略联盟首席专家、宝钢后勤服务公司首席营养师、中国食品工业协会首席营养指导专家、上海职工医学院客座教授、上海中医药大学营养专业顾问、中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心专家咨询委员会专家。
从事临床营养学和营养与食品卫生教学、医疗和科研40余年，对临床营养学造诣颇深，在疾病营养代谢和营养治疗，包括肠内营养制剂、营养软件研制及疾病营养代谢研究，均有特色，居国内领先水平。
科室为国内唯一的临床营养学博士点和博士后流动站，已培养临床营养学博士15名，硕士32名，出站临床营养学博士后2名，目前在读博（硕）士10余名。
兼任中华医学会上海市肠外肠内营养学分会副理事长，中华中医药学会营养药膳分会副理事长，上海市营养学会临床营养委员会副主任，上海市茶叶学会副理事长，中国茶叶学会理事、中国老年学会营养与食品分会理事、中华医学会肠外肠内营养分会常务理事等。
中国临床营养杂志、肠外与肠内营养杂志编委等。
国务院学位委员会专家委员会委员、国家自然科学基金评审委员会委员、国家卫生部营养师资格考试命题委员会委员、国家科学技术奖励评审专家委员会委员、上海市来临床营养质量控制中心专家委员会委员、上海市卫生局高级职称评审委员会专家等。
主持或参加30多项国家、军队、学校和医院基金课题，获国家、军队医疗或科技奖多项，2004年被评为全国茶叶科技优秀工作者，2006年被评为全国中医药科普专家。
主（参）编出版《实用营养师手册》、《实用营养学》、《营养师必读》、《临床诊疗指南·临床营养科分册》、《临床技术操作规范·临床营养科分册》、《临床营养治疗学》、《临床营养学》、《现代饮食治疗学》、《老年饮食营养》、《家庭营养万宝全书》等100多本，发表论文300余篇，科普文章500多篇。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第1章　绪论
　第一节　营养学简史
　第二节　分子营养学基础
　第三节　基商概念
第一篇　基础营养篇
第2章　能量和生热营养素
　第一节　能量
　第二节　蛋白质
　第三节　脂类
　第四节　糖类
第3章　矿物质和微量元素
　第一节　矿物质
　第二节　微量元素
第4章　维生素
　第一节　概述
　第二节　脂溶性维生素
　第三节　水溶性维生素
第5章　植物化学物
　第一节　概述
　第二节　多酚类化台物
　第三节　含硫化台物
　第四节　皂苷类化台物
第6章　各类食品营养价值
　第一节　食品营养价值评定及意义
　第二节　谷类食品营养价值
　第三节　豆类及其制品营养价值
　第四节　蔬菜和水果营养价倍
　第五节　畜、禽肉及鱼类营养价值
　第六节　蛋类和奶类及其制品营养价值
?第七节　调味品和饮料类
　第八节　药侯两用动陷物
　第九节　其他中药
第7章　医院基南饮食
　第一节　饮食与临床治疗
　第二节　普通饮食
　第三节　软食
　第四节　半流质伙食
　第五节　流质饮食
第8章　治疗、试验及代谢饮食
　第一节　治疗饮食
　第二节　试验饮食
　第三节　代谢饮食
　第四节　特用饮食
第9章　食疗与药膳
　第一节　食疗

第二节　食物性味和作用
第三节　常见病食疗
第四节　儿童食疗
第行节　药膳
第10章　保健、绿色和强化食品
第一节　保健食品
第二节　食品强化与食物新资源开发
第三节　无公害、绿色和有机員品
第四节　方便負品
第五节　转基因食品
第11章　置内营养治疗
第　节　肠内营养种类
第二节　肠内营养制剂
第三节　肠内营养应用
第四节　肠内营养器械
第五节　家庭畅内营养
第12章　肠外营养治疗
……
第二篇　人群营养篇
第三篇　疾病营养篇
第四篇　营养管理篇
第五篇　食品卫生篇
参考文献

章节摘录

版权页：然而，一些科学家逐渐对油脂氢化过程中产生的大量反式脂肪酸产生质疑。
他们发现，反式脂肪酸大量进入人类食物的历史，正好与欧美国家的心脏病发病率增长过程相吻合。
20世纪80年代就有研究发现，心脏病患者的体脂当中，反式脂肪酸的含量显著高于健康人。
1990年荷兰的一项研究证明，反式脂肪酸会增加人体血液中的“坏胆固醇”即低密度脂蛋白含量、降低“好胆固醇”即高密度脂蛋白含量，从而显著增加心血管疾病风险。
这引起了全球科学界的高度重视。
此后的研究又进一步证实反式脂肪酸会引发其他众多疾病。
在认识到反式脂肪酸的危害之后，世界卫生组织和联合国粮农组织在《膳食营养与慢性疾病》（2003年版）中建议“为增进心血管健康，应该尽量控制膳食中的反式脂肪酸，最大摄取量不超过总能量的1%”。
各国政府都积极行动起来控制食物中的反式脂肪酸。
2003年，丹麦发布政府规定，从2007年6月1日起，凡是反式脂肪酸含量超过2%的油脂不能用于食品加工。
美国、加拿大和韩国要求食品标签上必须标注反式脂肪酸的含量，加拿大还同时出台了食品中反式脂肪酸的限量。
日本和欧洲大多数国家提醒消费者要减少反式脂肪酸的摄人。
可以看出，目前世界上对于反式脂肪酸的管理思路有两种：一种是通过源头管理，严格控制氢化油的生产，控制油脂中不利健康成分的含量，从而减少其对国民健康的潜在危害；另一种是要求食品包装上标注反式脂肪酸的含量，让消费者拥有知情权。
其实，食品中不利健康的成分很多，即便没有了反式脂肪酸，过多的脂肪、糖、盐以及一些添加剂都不利于健康，很多消费者因为贪恋口感而选择这些低营养价值的高度加工食品。
要求食品包装上清楚标注各种原料含量，尤其是不利于健康的成分的含量，可以提醒消费者食用这种食品可能对身体健康造成的危害，保证其在知情的基础上做出理性的消费选择。
而民众对于任何不利于健康的食品，无论其口感如何，都应自觉少买少吃，如此才能预防“营养灾难”。
（四）化学1.化学反应反式脂肪是植物油经过部分氢化处理过程中产生的，方法是在少量的镍、钯、铂或钴等触媒金属的帮助下，将氢加人植物油里产生氢化反应。
随着氢化反应的进行，反式脂肪酸的含量会减少，如果此氢化反应能进行完全，那么是不会留下反式脂肪酸，但是反应最后的油脂产物会因为过硬而没有实际使用价值。
2.营养生物化学虽然人工合成的氢化脂肪作为人类饮食的重大部分为已超过100年，氢化脂肪的生物化学仍没有被充分了解，关于氢化脂肪怎样被合并进入胎儿脑组织、细胞膜，和动脉壁仍只有很少资料。
一些临床研究说逆态脂肪酸／氢化脂肪可能和肥胖病、新陈代谢综合症状和糖尿病有关。
也不清楚到底在牛肉、羊肉和乳制品（在反刍动物的胃发酵制成）自然地存在的逆态脂肪酸是否形成同样风险。
人新陈代谢要求的一些基本脂肪酸被加氢过程毁坏。
这也许是特别令人关注的是被认为是在典型西方饮食短缺的奥米加3脂肪酸。
“部分氢化植物油”含有致命的反脂肪，会令有助防止血管硬化的“好”胆固醇（HDL）减少，令引致血管梗塞的“坏”胆固醇（LDL）增加。
此外，反脂肪更容易导糖尿病等其他严重疾病。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《营养师必读(第2版)》是由人民军医出版社出版的。

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