第一图书网, tushu007.com

<<营养与膳食>>

图书基本信息

书名：<<营养与膳食>>

13位ISBN编号：9787534594038

10位ISBN编号：7534594030

出版时间：2012-8

出版时间：唐世英、 赵琼 江苏科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：唐世英，赵琼 编

页数：95

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

第一图书网, tushu007.com

<<营养与膳食>>

内容概要

唐世英、赵琼主编的《营养与膳食》旨在使护理专业学生较为系统地掌握营养学的基本知识、基本原则、基本方法，并熟练地运用所学到的营养学知识和技能指导患者合理饮食、为患者编制食谱。本书也可为临床护理工作者提供参考。

第一图书网, tushu007.com

<<营养与膳食>>

书籍目录

绪论 第一节营养学的发展简史 一、古代营养学发展简史 二、现代营养学发展简史 三、营养学在防病、治病中的作用 第二节营养与膳食的基本概念 一、营养 二、营养素 三、植物化学物 四、营养素的需要量和供给量 五、平衡膳食 第一章营养素与能量 第一节蛋白质 一、蛋白质的营养学意义 二、膳食蛋白质营养价值评价 三、蛋白质的缺乏与过量 四、膳食蛋白质来源与参考摄人量 第二节脂类 一、脂类的生理功能 二、膳食脂肪营养价值评价 三、脂类缺乏与过量 四、膳食脂类来源与参考摄入量 第三节碳水化物 一、碳水化物的分类 二、碳水化物的生理功能 三、碳水化物缺乏与过量 四、膳食碳水化物的来源与参考摄人量 第四节能量 一、能量单位与能量系数 二、人体能量消耗 三、膳食能量来源与参考摄入量 第五节维生素 一、维生素A 二、维生素D 三、维生素B 四、维生素B： 五、维生素C 第六节矿物质 一、钙 二、铁 三、锌 第二章特殊生理人群的营养 第一节孕妇、乳母的营养 一、孕妇营养 二、乳母营养 第二节婴幼儿营养 一、婴儿营养 二、幼儿营养 第三节儿童、青少年的营养 一、学龄前儿童营养 二、学龄儿童与青少年的营养 第四节老年人营养 一、老年人生理特点 二、老年人营养需要 三、老年人膳食原则 第三章营养调查及评价 第一节膳食调查 一、膳食调查的一般要求 二、膳食调查方法 三、膳食调查结果的整理及评价 四、膳食调查结果及评价举例 第二节体格检查 一、体格检查的内容 二、体格检查时的注意事项 第三节实验室检查 第四节营养调查的综合评价 第四章中国居民膳食指南 一、一般人群膳食指南 二、特定人群膳食指南 三、中国居民平衡膳食宝塔 第五章疾病营养 第一节医院膳食 一、医院膳食种类 二、各类膳食适应证和应用原则 第二节肠外与肠内营养支持 一、肠内营养 二、肠外营养 第三节心脑血管疾病的营养与膳食 一、高血压病 二、血脂异常 三、冠状动脉粥样硬化性心脏病和脑卒中 第四节消化系统疾病的营养与膳食 一、急性胃炎 二、慢性胃炎 三、消化性溃疡 四、胃部分切除术后 五、便秘 第五节肝、胆、胰疾病的营养与膳食 一、肝疾病 二、胆囊炎和胆石症 三、急慢性胰腺炎 第六节内分泌代谢疾病的营养与膳食 一、糖尿病 二、高尿酸血症与痛风 三、肥胖症 四、骨质疏松症 第七节泌尿系统疾病的营养与膳食 一、急性肾小球肾炎 二、慢性肾衰竭 三、泌尿系统结石 第六章实训 实训一健康成人食谱编制 实训二学龄儿童食谱编制 实训三糖尿病患者食谱编制 一、食谱编制原则 二、食谱编制方法和步骤 实训四慢性肾衰竭患者食谱编制 一、食谱编制原则 二、编制食谱的方法和步骤 附表 附表1中国居民膳食能量和蛋白质的RNIs及脂肪供能比 附表2几种常量元素和微量元素的RNIs或AIs 附表3脂溶性和水溶性维生素的RNIs或AIs 附表4某些微量营养素的uLs 附表5蛋白质及某些营养素的EARs 参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 2.糖原糖原（glycogen）又称动物淀粉，是人和动物体内糖的贮存形式。
分布于所有组织之中，而以肝和肌肉含量最多。
成人体内贮存的糖原约为340 g。
3.膳食纤维植物性食物中不被人体消化吸收的多糖类物质统称为膳食纤维，包括可溶性与不可溶性膳食纤维，前者主要含果胶、树胶、海藻多糖等，后者包括纤维素、半纤维素、木质素、角质等。
膳食纤维由于不被人体消化吸收，曾不受人们重视，近年来的研究证实膳食纤维有多种防治疾病的功效，对人体健康有良好的防护作用，其主要生理功能有以下4种。
（1）增强肠道功能膳食纤维可促进肠蠕动，缩短粪便在肠道的停留时间，增加排便量，可预防肠道疾病和肿瘤的发生。
（2）降低血浆胆固醇大多数可溶性膳食纤维可降低血浆胆固醇，对防治心血管疾病和胆石症有良好作用。
（3）降低餐后血糖可溶性膳食纤维可降低餐后血糖升高的幅度，降低血清胰岛素水平，有利于糖尿病的治疗。
（4）控制体重膳食纤维可以减缓食物由胃进人肠道的速度和吸收作用，产生饱腹感，可以减少能量的摄入，达到控制体重和减肥的目的。
膳食纤维摄入过多会影响供热营养素、钙、镁、锌的吸收率，也会影响血清铁和叶酸的含量，还可引起胃肠胀气、排便次数增多等腹部不适症状。
4.菊粉为多缩果糖，存在于洋葱、大蒜等的茎部。
5.其他多糖此外，还有一些结合糖和人工合成的糖。
结合糖是糖与非糖物质的结合物，如黏多糖、糖脂。
人工合成的糖如右旋糖酐以及转化糖，前者用于临床，增加患者血容量，改善微循环，后者可代替蔗糖用于食品工业，以制造甜食品。
二、碳水化物的生理功能 1.供给能量每克碳水化物在人体内可以产生16.7 kJ（4.0 kcal）的能量，虽然低于同样质量脂肪所产生的能量，但碳水化物来源广泛，价格低廉，而且大量食用不会引起油腻感。更重要的是碳水化物在体内氧化较快而彻底，能及时供给机体所需的能量。
其氧化的最终产物为二氧化碳和水，对机体无害。
即使在缺氧条件下，仍能进行酵解，为机体提供部分能量。
此外，神经系统和红细胞所需要的能量，只能由葡萄糖提供，故碳水化物对维持神经组织和红细胞的功能具有重要意义。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《全国高职高专教育医药卫生类专业课程改革"十二五"规划教材:营养与膳食(供护理学、临床医学、口腔医学、医学检验技术、医学影像技术、康复治疗技术、助产等专业用)》供护理学、临床医学、口腔医学、医学检验技术、医学影像技术、康复治疗技术、助产等专业用。

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