第一图书网, tushu007.com

<<营养总体解决方案-胎儿+婴幼儿+>>

图书基本信息

书名：<<营养总体解决方案-胎儿+婴幼儿+小学生>>

13位ISBN编号：9787811366808

10位ISBN编号：7811366800

出版时间：2012-6

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：于康

页数：252

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

前言

健康是人们永恒的追求，营养是健康的根本保证。
21世纪的今天，科技高度发达，物质空前丰富，有关营养的信息浩如烟海。
作为普通民众，如何防止“养生”变“杀生”、“补药”变“毒药”，您需要获得科学而不是虚假、正确而不是错误的营养指导。
作为北京协和医院的营养医师，在每日的临床实践中，我们深切了解患者们对合理营养的迫切需求；深切了解他们需要什么，他们的困惑和误区是什么；深切了解如何才能使他们准确了解和掌握合理知识，排除困惑，走出误区。
我们曾编写过多部营养学科普专著，也经常参加各类的营养宣教和咨询活动，受到广大患者的支持和肯定。
从中我们也获益匪浅，不仅了解到了大众的需求，也获得了较为丰富的科普宣教经验和技巧。
成长是一个连续的过程，健康的生活方式及合理的营养膳食也应一以贯之。
因此，我们运用简洁的行文、严谨的观点和翔实的内容，针对从胎儿到婴幼儿再到小学生这一人生最重要的阶段，结合饮食模式、能量、营养素、以及它们的供给量标准，从多角度系统介绍了合理营养的基本内容，以期给读者提供一个从胎儿到小学生阶段完整的营养解决方案。
我们可以负责任地讲，《人之初营养总体解决方案》所传播的均是目前被医学界和营养学界所公认的、科学的信息和知识，覆盖了广大读者所关心的主要营养领域。
特别要提及的是，其中还包含着北京协和医院营养医师们多年临床实践的经验和体会，我们愿借本书将这些经验和体会与广大读者分享。
我们有理由相信，本书将以其严谨性、科学性和实用性，受到广大读者的关注。
如果能因此使读者们获得更多的、科学的营养知识，那么，我们为此付出的巨大的时间和精力将得到最欣慰的补偿。
最后，我们愿用这样一句话与广大读者共勉：“愿我们都成为自己的营养医生，愿合理营养使我们的明天更美好！
”　于康　北京协和医院营养科　2012年5月

内容概要

成长是一个连续的过程，健康的生活方式及合理的营养膳食也应一以贯之。
《人之初营养总体解决方案》针对从胎儿到婴幼儿再到小学生这一人生最重要的阶段，结合饮食模式、能量、营养素、以及它们的供给量标准，从多角度系统介绍了合理营养的基本内容，以期给读者提供一个从胎儿到小学生阶段完整的营养解决方案。

本书所传播的均是目前被医学界和营养学界所公认的、科学的信息和知识，覆盖了广大读者所关心的主要营养领域。
特别要提及的是，其中还包含着北京协和医院营养医师们多年临床实践的经验和体会，我们愿借本书将这些经验和体会与广大读者分享。

作者简介

北京协和医院临床营养科 主任医师，教授。

社会学术兼职：
? 《中华临床营养杂志》副总编；
? 卫生部营养标准委员会委员；
? 中华医学会肠外肠内营养学分会委员暨“营养风险、不良、支持、结局与成本-效果”协作组副组长；
? 中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；
? 中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员；
? 中国医师协会循证临床营养学组委员；
? 卫生部科普专家委员会委员；
? 卫生部暨中国健康教育协会特聘营养教育专家；
? 中华中医药学会健康科普专家；
? 北京市健康协会常务理事；
? 北京市健康教育协会常务理事；

书籍目录

营养de基础知识
　什么是营养
　如何获得营养
　什么是营养素
　透视消化
　热能的需求
　神奇的蛋白质
　最经济实惠的能源——糖
　最耐用的能源——脂肪
　维生素的奥秘
　人体的元素组成
　生命的钥匙——必需微量元素
　营养家族新成员——膳食纤维
　是非难定胆固醇
　看似平常的营养素——水
　什么是全面平衡的营养摄入
胎儿de营养
　妊娠期生理变化
　妊娠期营养的重要性
　妊娠的几个阶段
　妊娠初期的营养需要
　孕妇营养小常识
　妊娠期菜谱
婴幼儿de营养
　§0～1岁的营养与膳食
　0～1岁的生理特点
　对各类营养素的需求
　婴儿的饮食原则
　不同月龄婴儿食物的添加方法
　婴儿辅助食品的配制方法
　婴儿一日饮食安排
　婴儿喂养小常识
　§1～3岁的营养与膳食
　1～3岁幼儿生理特点
　1～3岁幼儿饮食原则
　1～3岁幼儿饮食选择
　1～3岁幼儿饮食制备
　1～3岁幼儿一日膳食举例
　1～3岁幼儿饮食禁忌
　§4～6岁的营养与膳食
　4～6岁幼儿生理特点
　4～6岁幼儿饮食原则
　4～6幼儿饮食选择
　4～6岁幼儿饮食配制
　4～6岁幼儿一日膳食举例

4～6岁幼儿饮食禁忌
有关幼儿及儿童营养的几个问题
婴幼儿在疾病或特殊状态下的营养与膳食
§1早产儿的喂养
早产儿生理特点
饮食原则
饮食选择应首选母乳
喂哺方法为少量多次
喂养时要对宝宝细心呵护
注意补充维生素和矿物质
§2常见遗传疾病与营养
苯丙酮尿症
糖原累积病
半乳糖血症
肝豆状核变性
§3小儿营养性贫血与饮食
贫血的一般症状
您的宝宝有贫血吗
营养性贫血
缺铁性贫血
巨幼细胞性贫血
其他矿物质及维生素缺乏与贫血
贫血儿童的食疗验方
贫血孩子的推荐食物
§4婴儿腹泻的饮食宜忌
病因
饮食原则
饮食选择
饮食配制
饮食禁忌
食疗验方
§5婴幼儿营养缺乏的营养治疗
蛋白质热能营养不良
维生素和矿物质缺乏症
§6饮食与儿童肥胖
饮食原则
饮食选择
膳食举例
饮食禁忌
§7儿童铅中毒与饮食
小学生de营养
小学生需要哪些营养
如何安排小学生的饮食
课间加餐有多重要
食用菌类对小学生的好处
过“补”的坏处有哪些
小学生不宜常吃果冻

小学生的牙齿保健
多吃糖易导致小学生近视
小学生发烧时不宜吃鸡蛋
小学生不应常吃零食
菜谱推荐
吃的选择
合理的膳食结构
强身健脑好方法
“ 健 ”与“ 减 ”
饮食与常见的疾病预防
神经性厌食
肝炎
贫血
骨质疏松
特殊时期的饮食安排
如何安排考生的饮食
各类营养素对考生的功用
科学膳食搭配的几点建议
益智健脑的食物
附录
附录1 常见食物蛋白质含量
附录2 常见食物脂肪含量
附录3 常见食物碳水化合物含量
附录4 常见食物膳食纤维含量表
附录5 常见食物含钾量
附录6 常见食物含铁量
附录7 常见食物中的含水量
附录8 中国居民膳食能量推荐摄入量
附录9 中国居民膳食蛋白质适宜摄入量
附录10 中国居民膳食脂肪适宜摄入量
附录11 中国居民膳食钙适宜摄入量
附录12 中国居民膳食磷适宜摄入量
附录13 中国居民膳食钾适宜摄入量
附录14 中国居民膳食钠适宜摄入量
附录15 常见食物的酸碱性表

章节摘录

各类营养素为人体提供作用是通过人体的消化系统完成的，那你了解消化的过程么？
　我们吃进的饭菜必须经过消化道的处理，进行根本的改造和加工，变成简单的营养物质才能为身体所用。
这些营养物质被用于构造和更新细胞，生成能量和维持生存，从事正常的生理活动。
创造消化奇迹的不仅是肠胃，还要依靠口腔、肝脏、胰脏、胆汁以及消化液中的酸、碱、各种功能的酶，在神经系统的主导下，通力合作，才完成了消化的奇迹。
　平时大家都有体会，即使没有吃东西，在看见或是想到“美味”的食物时，我们就会“垂涎三尺”。
习惯于定时用餐的人，在临近开饭的时候，胃肠就会发出饥饿的“信号”，为消化食物做好准备。
因此，为使食物充分消化，不但要注意食品的质量，维护消化系统本身的健康，还要注意用餐前后的精神状态，避免焦虑、烦恼或是激动，并通过食物色、香、味的感官刺激，对吃饭发生兴趣。
如果进餐没规律或边吃饭边看书、看电视，或心事重重，或有悲伤、郁闷等较大的情绪波动，都会抑止或阻止脑内食物中枢的活动，减弱和损害胃和其他消化腺的活动，影响食物消化，甚至引起慢性胃病。
　食物吃进嘴后，有怎样的经历呢？
我们的消化系统又是怎样完成食物的消化过程呢？
　食物进入口腔，通过咀嚼与唾液混匀、湿润便于吞咽。
米饭、馒头越嚼越甜，表明唾液淀粉酶已经将其中的淀粉水解为糊精，进一步转化为麦芽糖了。
在消化过程中，还有很多酶参与，它们“各司其职”，分解脂肪的叫做脂肪酶，分解蛋白质的叫做蛋白酶，还有很多有“特异功能”的酶相应地参与到更特殊的反应中，完成它们的“使命”。
因为口腔中没有消化蛋白质和脂肪的酶，所以食物吞咽进人胃后才进入了消化的“高潮”。
　胃是什么样子的呢？
胃是由三层走向不同的肌肉组成的口袋，能伸能缩，形状随吃进的食物量发生变化。
扩张时可容纳很多食物，空腹时又可缩得很小。
依靠它的能伸缩、能蠕动的本领，把食物与胃液(胃酸和消化酶)搅拌均匀，揉搓成半流或半固体无定形的“食糜”，然后打开胃的“闸门”分次、少量地把食糜推进小肠。
　当我们食欲不好或者有些人胃酸低的时候，可以在饭前喝口肉汤或菜汤、吃些小菜，如酱菜、酱肉、咸鱼、酸黄瓜、香肠之类能够刺激胃液分泌的食物或加点醋，以增加胃蛋白酶的活力，使蛋白质类的食物能被更加充分地消化。
　食物在胃里能停留多久呢？
这就要看食物的种类、数量、性质以及烹调时选用的方法了。
一般来讲，蒸的、煮的、炖的、氽的以及流质、半流质的食物脱离胃比较快，而煎的、炸的、油多的食物停留在胃中的时间比较长，就是我们常说的“抗饿”。
根据观察，粥类、脱脂奶等只需1个小时即离胃，蒸蛋、蒸鱼则需2个小时，烤马铃薯要3个多小时，瘦肉要4个小时，炸牛排要8个小时，肥肉、烤鸭则需6个小时以上才能离开胃。
　胃液中的胃酸(盐酸)不仅能帮助消化也能杀菌。
胃的消化能力是十分惊人的。
有人曾把一只活的青蛙放进狗的胃里，6个小时就消化完了。
可是如果用冷水灌洗狗胃，把胃的温度降到10°C左右，使胃受凉，或者是用水把胃酸冲淡，放人狗胃的活青蛙36个小时以后还可以活蹦乱跳呢！
为什么胃受凉后消化能力就减弱了呢？
这是因为胃的收缩和消化液的分泌与温度有很大的关系，因此，平时应该注意保护胃，不要受凉。
即使是在炎热的夏季，也不要没有节制地吃大量的冷饮、凉食，避免引起胃部的消化不良。
　胃的下面连接的是小肠，小肠是消化道中最长的一段。
它虽然很细，但它的粘膜上有许多褶皱，这些褶皱就扩大了它的吸收面积，成为营养物质的重要吸收

场所。
小肠上端大约有25厘米的地方叫做十二指肠，因为它的长度大约是12个手指并排的长度。
酸性食糜来到这里往往来不及得到碱性小肠液的中和，由于长时间的酸的腐蚀，十二指肠就成了溃疡的好发部位。
　小肠液里含有各种消化酶，对食糜继续进行化学处理。
在胰酶和胆汁的协同作用下，把食物中的蛋白质、碳水化合物分解成氨基酸和简单糖类。
从肝脏分泌出的胆汁把脂肪球变成均匀的乳化液，才被吸收。
　肝脏是人体最大、最复杂的消化器官，也是人体代谢的总枢纽、食物处理加工的关键部位。
差不多进入人体的所有东西(包括药物和有毒物质)都经过肝脏筛选，进行分解、合成、排除，转变为新形式、有新用途、人体所需要的新物质，供细胞吸取应用。
暂时不用的可加以储存备用(如糖原、维生素A等)，根据需要释放进血液中。
有一些则经过肝脏转化为无毒物质排出体外。
这种情况有利有弊，因为肝脏首先得到食物中的“精华”，但也首先遭受毒素、药物、酒精和细菌的侵袭。
如果肝脏有病，失去解毒能力，营养物质的代谢也将受到影响。
　大肠是消化道的最后一站。
如果说在小肠是由身体自己制造酶来处理食物，那么大肠里则是盘踞其中的细菌所制造的酶在发挥作用。
它们负责处理膳食纤维，并合成维生素K和一些B族维生素。
如果服用磺胺等抗菌药物，那么在杀死致病菌的同时，也杀死了大肠中的益菌，减少了上述维生素的合成。
常食用酸奶或含大量乳酸菌的食物，使其在大肠中占优势，以乳酸发酵代替腐败细菌的发酵，有利于调整肠道功能。
　P1-3

编辑推荐

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