

# 《营养与膳食指导》

## 图书基本信息

书名：《营养与膳食指导》

13位ISBN编号：9787504653567

10位ISBN编号：750465356X

出版时间：2009-1

出版社：中国科学技术出版社

页数：195

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《营养与膳食指导》

## 内容概要

《营养与膳食指导》依据2007年全国中等卫生职业教育教学计划和教学大纲、参照全国卫生专业技术资格考试大纲编写。全书包括绪论、人体需要的热能和营养素、合理营养、营养调查与评价、特殊人群的营养需要以及各系统常见疾病的营养与膳食指导。《营养与膳食指导》介绍了营养与膳食的基本知识，概括了常见疾病的营养膳食原则，并通过营养食谱举例将理论与实践更加紧密地结合起来，突出教材的实用性和适用性。《营养与膳食指导》供中等卫生职业学校护理、助产、社区、保健等专业学生使用，还可供在职培训或继续教育教学使用。

# 《营养与膳食指导》

## 书籍目录

绪论第一章 人体需要的热能和营养素 第一节 能量 第二节 蛋白质 第三节 脂类 第四节 碳水化合物(糖) 第五节 维生素 第六节 矿物质 第七节 水 第八节 膳食纤维第二章 合理营养 第一节 基础食物的营养价值 第二节 平衡膳食 第三节 食品的多样性与食品安全 第四节 常用的烹调方法 第三章 营养调查与评价 第一节 膳食营养素摄入量参考指标 第二节 膳食调查 第三节 营养状况的评价 第四章 特殊人群的营养需要 第一节 婴幼儿的营养 第二节 儿童和青少年的营养 第三节 老年人的营养 第四节 孕妇和乳母的营养第五章 疾病营养与膳食指导 第一节 心脑血管疾病的营养与膳食 第二节 呼吸系统疾病的营养与膳食 第三节 消化系统疾病的营养与膳食 第四节 泌尿系统疾病的营养与膳食 第五节 内分泌、代谢与营养性疾病 第六节 肿瘤的营养与膳食 第七节 传染病的营养与膳食 第八节 围手术期患者的营养与膳食 第九节 肠外营养与肠内营养实习 实习一 膳食调查与评价 实习二 食谱编制 实习三 糖尿病患者的食谱编制 附录营养与膳食指导教学大纲参考文献

## 章节摘录

第一章 人体需要的热能和营养素 “人是铁，饭是钢”，维系生命的物质基础就是我们每天进食的各种食物。虽然食物的品种令人眼花缭乱，但按其成分和作用可归纳为七大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。本章介绍能量与营养素的生理功能、来源、供给量以及摄入过多或不足时对机体的影响。在我们了解了这些营养学基础知识后，才是我们真正学会吃饭的开始。

第一节 能量一、能量的形式及其单位能量是度量物质运动的一种物理量，它在自然界中有多种形式，如光能、电能、动能、势能、化学能和原子能等。不同形式的能量可以互相转变，但能量不能凭空产生，也不会凭空消失，它只是从一种形式转变成另一种形式。国际上通常用焦耳(J)或卡(cal)作为衡量能量的单位。1焦耳等于用1牛顿的力使1kg的物体移动1m的距离所消耗的能量。1卡等于将1g纯水从15升高到16 所吸收的能量。

# 《营养与膳食指导》

## 编辑推荐

《营养与膳食指导》由中国科学技术出版社出版。

# 《营养与膳食指导》

## 精彩短评

1、这本书不适合我看

# 《营养与膳食指导》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)