

《营养与膳食》

图书基本信息

书名：《营养与膳食》

13位ISBN编号：9787560985534

10位ISBN编号：756098553X

出版时间：2013-3

出版社：华中科技大学出版社

页数：154

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

《营养与膳食》

书籍目录

第一章绪论 第二章营养素与能量 第一节蛋白质 第二节脂类 第三节糖类 第四节能量 第五节维生素 第六节机盐与微量元素 第七节各种营养素之间的关系 第三章各类食物的营养价值 第一节植物性食物的营养价值 第二节动物性食物的营养价值 第三节特殊食品 第四章特殊人群的营养 第一节孕妇的营养 第二节乳母的营养 第三节婴幼儿的营养 第四节老年人的营养 第五章平衡膳食 第一节膳食结构 第二节平衡膳食 第三节我国居民膳食指南 第六章营养评价及营养干预 第一节营养评价 第二节营养干预 第七章医院营养膳食及管理 第一节基本膳食 第二节治疗膳食 第三节试验膳食 第四节医院营养室的管理 第八章常见疾病的营养 第一节循环系统疾病的营养 第二节消化系统疾病的营养 第三节泌尿系统疾病的营养 第四节血液和造血系统疾病的营养 第五节内分泌、代谢性疾病的营养 第六节感染性疾病的营养 第七节外科疾病的营养 第八节恶性肿瘤的营养 实践指导 实践一中专女生食谱的制定及评价 实践二流质膳食的配制 实践三糖尿病患者的饮食计算 附录A教学大纲 附录B中国居民膳食营养素参考摄入量

版权页：插图：七节 各种营养素之间的关系 人体作为一个完整的生物机体进行统一的调节和代谢。在正常生理条件下，各种营养素在体内并不孤立存在，而是相互依存、相互影响，共同完成机体营养作用。了解营养素之间的相互关系，对平衡膳食的基本理论、不同生理情况下的营养需要、营养不平衡所致的疾病和临床营养可有更深入的理解。

一、三大产热营养素之间的关系 糖类、脂类、蛋白质作为产热的营养素，其生理功能、代谢途径并不完全相同。但是，三者共同的特点是在体内燃烧提供能量，在三羧酸循环中相互影响，相互转化。当糖类摄入过多时，机体可将其转变成脂肪储存起来，当糖类供给不足时，机体再动员脂肪提供热能。另外，三者之间可以在体内相互转换，这种转换对机体是一种保护性调节，使三大产热营养素处在动态平衡中，也使机体的生命活动顺利进行。如果任何一个环节发生障碍都会影响到整体。例如，糖尿病患者糖代谢障碍，可使机体内储存的脂肪氧化不完全，产生过量的酮体导致酸中毒，并伴有脂类代谢紊乱，从而加重了血管的损伤。如果机体摄入糖类过多时，可使体内转换脂肪增多，从而发生高脂血症，这也是我国高脂血症常见病因。机体在利用能量时，首先选择的是糖类，然后是脂肪，最后才是有重要生理功能的蛋白质。当体内糖类和脂肪充足时，可避免机体对蛋白质的燃烧供能，这一作用被称为节约作用或庇护作用。这一作用有利于使蛋白质发挥更重要的功能，改善氮平衡，增加体内氮储留。为了保证机体的正常代谢，三大产热营养素必须保持一定的比例，一般认为，按重量计，蛋白质、脂类、糖类的比例应为1：(0.7~1)：5，按占总热能的百分比计，蛋白质占10%~14%，脂类占20%~30%，糖类占60%~70%。

二、维生素与产热营养素之间的关系 有些维生素作为酶的辅酶或酶的激活剂，参与体内生物氧化过程。其中，比较突出的是维生素B1、维生素B2和尼克酸，三者的供给量与热能成正比，因为其主要的生理功能就是参与能量代谢。

《营养与膳食》

编辑推荐

《全国中等卫生职业教育护理专业“双证书”人才培养“十二五”规划教材:营养与膳食》是内容的深度和广度贴近中职中专护理岗位的要求,与护士执业资格考试新大纲相衔接,每章均设有“能力检测”,从而使教与学目标明确,学与练紧密接轨。《全国中等卫生职业教育护理专业“双证书”人才培养“十二五”规划教材:营养与膳食》共八章,包括绪论、营养素与能量、各类食物的营养价值、特殊人群的营养、平衡膳食、营养评价及营养干预、医院营养膳食及管理、常见疾病的营养。还设有实践指导,内含三个实践项目。《全国中等卫生职业教育护理专业“双证书”人才培养“十二五”规划教材:营养与膳食》主要供三年制中等卫生职业教育护理、助产、涉外护理等专业学生使用,也可供其他专业及在职卫生技术人员和有关人员学习参考。

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