

<<美容营养学基础>>

图书基本信息

书名：<<美容营养学基础>>

13位ISBN编号：9787040180671

10位ISBN编号：7040180677

出版时间：2006-1

出版时间：晏志勇 高等教育出版社 (2006-01出版)

作者：晏志勇 编

页数：157

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>

## &lt;&lt;美容营养学基础&gt;&gt;

## 前言

美容营养学基础是医学美容学与营养学两者相结合的产物，是运用营养学的基本理论，阐述营养与疾病、美容关系的应用学科。

基于这条主线，我们组织编写了本教材。

其主要内容包括三部分：第一部分美容营养基础知识，主要讲述与人体健康关系密切的六大营养素及营养素与美容，健康人群的营养，食物的营养，食谱编制；第二部分疾病营养，阐述人群常见慢性疾病、美容相关疾病与营养素之间的关系及其营养治疗；第三部分美容营养，概述常见美容食物及如何通过营养与膳食、食疗药膳达到美容美发、美肤健体、减肥瘦身、去皱抗衰，促进健康和增进人的生命活力美感。

本教材根据职业教育的特点，突出“三基”，精简内容，降低难度，注重应用，适当介绍新知识、新技术、新理念，并单独列出；每章开篇都列有学习目标，结尾附有相关知识，本章小结和自测练习题；在介绍营养学基础知识、健康人群及疾病营养的基础上，新编了美容营养（美容食品，营养膳食与美容的关系）及针对各类常见美容缺陷及损容性疾病膳食治疗的内容，介绍这类常见疾病的食疗与药膳方（例如减肥瘦身、驻颜除皱、祛斑增白食疗药膳方）；书后附推荐的每日膳食营养素参考摄入量，部分常用食物营养成分表，便于查询。

通过对本课程的学习，学生能够理解美容营养学的基本知识，说出健康人群各不同时期对营养素的需求和供给量及其如何进行合理营养与膳食；学会内、外科疾病的营养治疗方法，说出与美容相关疾病产生的原因及诊疗原则；能简述如何从营养角度出发进行合理美容，记住常见美容食品及与美容保健相关的食疗药膳，能在实践中进行综合并灵活运用。

本教材共分十章，江西护理职业技术学院晏志勇老师、南宁市卫生学校谭绍珍老师编写了绪论；晏志勇老师、吉安市疾病预防控制中心贺进老师编写了第四章健康人群的营养；晏志勇老师、江西艺术职业学院龙路老师编写了第九章美发营养膳食；南宁市卫生学校谭绍珍老师、黄晓梅老师编写了第一章营养学基础、第六章不同类型皮肤的营养与膳食、第七章女性美肤健体营养膳食；白城医学高等专科学校徐凤老师编写了第二章合理营养与膳食、第三章食品的营养价值、第五章疾病营养；山西大同医学院柴茂山老师编写了第八章减肥瘦身饮食、第十章食疗药膳与美容。

本教材按学时编写，其中理论32学时，实验4学时，具体学时分配建议见下表。

各学校可根据实际情况，选取不同的教学内容进行教学，还可选取部分章节作为选修课的内容使用。

## &lt;&lt;美容营养学基础&gt;&gt;

## 内容概要

《全国卫生院校高职高专教学改革实验教材：美容营养学基础（医学美容技术专业用）》主要包括三部分：第一部分为美容营养基础知识，主要讲述与人体健康关系密切的六大营养素、营养素与美容、健康人群的营养、食物的营养、食谱编制；第二部分为疾病营养，阐述人群常见慢性疾病、美容相关疾病与营养素之间的关系及其营养治疗；第三部分为美容营养，概述常见美容食物及如何通过食疗药膳达到美容美发、美肤健体、减肥瘦身、防衰驻颜、促进健康和增进入的生命活力美感。

《全国卫生院校高职高专教学改革实验教材：美容营养学基础（医学美容技术专业用）》根据职业教育的特点，突出“三基”，精简内容，降低难度，重在应用，适当介绍新知识、新技术、新理念，并作为相关知识单独列出；每章开篇都列有学习目标，结尾附有本章小结，自测练习题；在介绍营养学基础知识、健康人群及疾病营养的基础上，新编了美容营养（美容食品，营养膳食与美容的关系）及针对各类常见美容缺陷及损容性疾病膳食治疗的内容，并介绍这类常见疾病或症状的食疗与药膳方（如减肥、驻颜除皱、祛斑增白食疗药膳方）；书后附推荐的每日膳食营养素参考摄入量，部分常用食物营养成分表，便于查询。

《全国卫生院校高职高专教学改革实验教材：美容营养学基础（医学美容技术专业用）》既适合医学美容专业中专、大专层次使用，也可作为在职美容工作者的继续教育教材及广大爱美读者的参考用书。

## &lt;&lt;美容营养学基础&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 第一节 概述 第二节 合理营养与健康 第三节 合理营养膳食与美容 第一章 营养学基础 第一节 能量 第二节 蛋白质 第三节 脂类 第四节 碳水化合物 第五节 维生素 第六节 矿物质 第七节 营养素与美容 第二章 合理营养与膳食 第一节 合理营养与膳食 第二节 膳食结构与膳食指南 第三节 食谱编制 第三章 食品的营养价值 第一节 食品营养价值的评定 第二节 动物性食物 第三节 植物性食物 第四节 强化食品 第四章 健康人群的营养 第一节 婴幼儿营养 第二节 儿童青少年营养 第三节 中年人营养 第四节 老年人营养 第五章 疾病与营养 第一节 概述 第二节 内科疾病营养 第三节 外科疾病营养 第六章 不同类型皮肤的营养与膳食 第一节 皮肤的分类 第二节 不同类型皮肤的营养膳食 第七章 女性美肤健体营养与膳食 第一节 美容健体饮食原则 第二节 使皮肤细腻、养颜的营养膳食 第三节 除皱营养膳食 第四节 使皮肤白皙营养膳食 第五节 丰乳健胸营养膳食 第六节 女性美容营养与四季美容营养 第八章 减肥瘦身饮食 第一节 概述 第二节 减肥瘦身饮食原则 第三节 减肥瘦身膳食 第四节 走出节食或偏食减肥误区 第九章 美发营养与膳食 第一节 健康发质 第二节 美发与营养 第三节 几种美发食品 第四节 美发与日常饮食疗法 第十章 食疗药膳与美容 第一节 概述 第二节 食疗美容的基本原则 第三节 常用美容食物 第四节 食疗在美容保健中的应用 第五节 药膳 附录一 中国居民膳食营养素参考摄入量 附录二 常见食物主要营养成分表(食部100g) 主要参考文献

## &lt;&lt;美容营养学基础&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：机体贮存适当的脂肪可以保持体型健美（如女性丰满的胸部和臀部），增加皮肤弹性，推迟皱纹生成，使皮肤显得细腻、白皙、光亮、丰腴。

人体中的脂肪来自于食物脂肪，食物脂肪中含有大量的营养成分，维生素A、D、E等尽在其中。如果长期不摄入脂类食品，便会出现脂溶性维生素缺乏，蛋白质及糖类代谢障碍，引起躯体发育缓慢、骨骼生长障碍、大脑反应迟钝、免疫功能低下、内分泌系统异常及生育功能丧失等，还可引起皮肤粗糙、失去弹性。

当脂肪摄入量超过人体需要量时，会从皮肤的皮脂腺孔排出皮肤表面，或储存于毛孔内，而毛孔内的脂肪又常是螨虫和化脓菌繁殖的地方，故脂肪摄入过多易长粉刺、毛囊炎及酒糟鼻等。

膳食中的脂肪分为两种，一种为动物脂肪，另一种是植物脂肪。

食用过多动物脂肪，会引起血管壁的粥样硬化，易患冠心病等，加重皮脂溢出，加速皮肤老化。

而植物脂肪含有较多的不饱和脂肪酸，特别是人体不能合成的必需脂肪酸如亚油酸、亚麻酸，不仅不诱发冠心病，而且可降低血清胆固醇，并有强身壮体、滋润皮肤、抗皮肤衰老等作用。

所以膳食中应以食用植物脂肪为主，适当控制动物脂肪。

脂肪类食物不宜食入过多，每日不应超过50克，以免引起肥胖及心血管疾病。

碳水化合物又称糖类，尽管其对皮肤美容没有直接的作用，但碳水化合物是人体最主要的热量来源，如果碳水化合物摄入不足，则食入的蛋白质会大量地作为热源被消耗掉，不能充分发挥这些优质蛋白质的营养作用，还因蛋白质代谢产生过量的磷酸根、硫酸根等酸性物质，对皮肤有较强的刺激作用，会引起皮肤早衰；如果摄入碳水化合物太多，又会引起肥胖症和血脂增高，不利体形健美，故应适当控制。

膳食纤维能刺激肠蠕动，加速粪便和毒物的排出，起排毒养颜的作用。

因为粪便毒素蓄积体内，可使面部长痤疮，皮肤色素斑形成。

膳食纤维还可促使脂肪、胆固醇、糖的排泄，从而起到减肥轻身的作用。

所以肥胖患者宜多吃富含膳食纤维的食物。

二、维生素与美容 维生素不仅是维持人体正常生理功能、生长发育和物质代谢所必需，且与皮肤美容有着十分密切的关系，有“美容维他命”之称。

由于大多数维生素不能在人体内合成或合成量不足，必须依靠食物提供。

在日常生活中，一定要注意选用一些富含维生素的食物，这样才有利于皮肤的健美。

1.维生素A 维生素A是维持上皮组织正常机能的必须物质，它可以调节人体皮肤的角化过程。

当维生素A缺乏时可出现皮肤干燥、粗糙、还可引发夜盲症。

长期食用含维生素A的食物（如动物肝脏、蛋黄、胡萝卜、玉米、绿色蔬菜等），能润化皮肤，增加皮肤的光泽，防止干眼病及夜盲的发生。

口服或注射维生素A可治疗维生素A缺乏症和角化过度及鳞屑性皮肤病，如鱼鳞病、毛发红糠疹、寻常性痤疮、毛囊角化病、银屑病等。

如在化妆品中加入维生素A，可使皮肤与黏膜代谢正常，阻止皮肤角化，使毛发光亮，促进毛发正常生长。

维生素A外用可治疗鱼鳞病、银屑病、痤疮、日光性角化病等。

<<美容营养学基础>>

编辑推荐

<<美容营养学基础>>

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>