

<<2010 营养学 - 适用专业营养>>

图书基本信息

书名：<<2010 营养学 - 适用专业营养>>

13位ISBN编号：9787117122962

10位ISBN编号：711712296X

出版时间：2010-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：全国卫生专业技术资格考试专家编委员会 编

页数：534

字数：924000

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>

## <<2010 营养学 - 适用专业营养>>

### 内容概要

为了帮助广大考生做好考前复习工作，特组织国内有关专家、教授编写了《2010全国卫生专业技术资格考试指导》营养学部分。

本书根据最新考试大纲中的具体要求，参考国内外权威著作，将考试大纲中的各知识点与学科的系统性结合起来，以便于考生理解、记忆。

本考试指导适用于报考营养学初级士、营养学初级师、营养学中级资格的人员。

为保持知识的系统性，避免知识点不必要的重复，本书未单独针对各层次的人员分别编写相应的内容，而是在各篇整合了针对所有层次人员所要求的知识，不同层次人员的阅读范围通过考试大纲来界定。

因此考生在阅读本书时，应根据考试大纲的要求进行复习。

## 书籍目录

第一篇 基础知识 第一章 蛋白质 第一节 蛋白质的组成与分类 一、蛋白质的组成 二、蛋白质的分类 第二节 蛋白质的消化、吸收与氮平衡 一、蛋白质消化 二、蛋白质吸收 三、氨基酸代谢池 四、氮平衡 第三节 蛋白质的生理功能 一、构成人体组织的成分 二、构成人体重要生理活性物质, 调节生理功能 三、供给能量 第四节 氨基酸与氨基酸代谢 一、氨基酸 二、氨基酸代谢 第五节 食物蛋白质营养价值评价 一、蛋白质的含量 二、蛋白质消化率 三、蛋白质利用率 四、蛋白质的互补作用 第六节 蛋白质营养不良与缺乏症 一、蛋白质缺乏对机体的影响 二、蛋白质缺乏病 三、蛋白质摄入过多 第七节 人体蛋白质营养状况评价 一、膳食蛋白质摄入量 二、身体测量与体格检查 三、生化检验 第八节 蛋白质摄入量及食物来源 一、蛋白质摄入量 二、食物来源 第二章 脂类 第一节 脂类的分类 一、脂肪 二、类脂 第二节 脂类的消化、吸收与转运 一、脂类的消化与吸收 二、脂类的转运 第三节 脂类的生理功能 一、脂肪的功能 二、磷脂的功能 三、胆固醇的功能 第四节 脂肪酸 一、脂肪酸的分类、结构与理化特性 二、必需脂肪酸 第五节 摄入量与食物来源 一、摄入量 二、食物来源 第三章 碳水化合物 第一节 碳水化合物的分类与食物来源 一、糖 二、低聚糖 三、多糖 第二节 碳水化合物的消化吸收与代谢 一、消化与吸收 二、糖代谢 第三节 碳水化合物的生理功能 一、储存和提供能量 二、构成机体组织与重要生命物质 三、节约蛋白质作用 四、抗生酮作用 五、解毒作用 第四节 血糖生成指数 一、血糖 二、血糖水平的调节 ..... 第四章 能量 第五章 矿物质 第六章 维生素 第七章 膳食纤维与水 第二篇 人群营养 第一章 公共营养 第二章 营养教育 第三章 不同生理人群营养 第四章 特殊条件人群营养 第三篇 食品营养与食品卫生 第一章 食物营养 第二章 食物中毒及其预防 第三章 食品卫生与管理 第四篇 临床营养 第一章 概述 第二章 医院基本膳食 第三章 治疗、试验和代谢膳食 第四章 消化系统疾病与饮食营养 第五章 呼吸系统疾病与饮食营养 第六章 心血管系统疾病与饮食营养 第七章 泌尿系统疾病与饮食营养 第八章 内分泌、代谢性疾病与饮食营养 第九章 血液系统疾病与饮食营养 第十章 外科疾病与饮食营养 第十一章 肿瘤与饮食营养 第十二章 传染病的营养治疗 第十三章 儿科疾病与饮食营养 第十四章 肠内与肠外营养支持 第十五章 食物过敏与食物不耐受

## 章节摘录

(一) 供给能量 脂肪是人体能量的重要来源.每克脂肪在体内氧化可提供能量37.67U ( 9kcal )

脂肪酸是细胞的重要能量来源,脂肪酸在细胞内进行氧化过程,产生高能化合物三磷酸腺苷,是细胞化学能的来源。

脂肪是体内的能量贮存形式,当人体摄入能量过多时,转变为脂肪而贮存。

体内脂肪细胞的贮存和供应能量有两个特点:一是,脂肪细胞可以不断地贮存脂肪,人体可因摄入过多的能量而不断地积累脂肪,过多脂肪组织堆积在体内是形成肥胖症的基本条件。

另一是,机体不能利用脂肪酸分解的含2碳的化合物合成葡萄糖,故脂肪不能提供脑、神经细胞及血细胞能量,人在饥饿时,就必须消耗糖原和肌肉组织的蛋白质来满足上述能量需要。

(二) 促进脂溶性维生素吸收 脂肪是脂溶性维生素的载体,可促进脂溶性维生素的吸收.另外,有些食物脂肪含有脂溶性维生素,如鱼肝油、奶油含有丰富维生素A和维生素D。

(三) 维持体温、保护脏器 脂肪是热的不良导体,在皮下可阻止体热散失,起到隔热保温的作用,有助于御寒。

器官周围的脂肪组织,有缓冲机械冲击的作用,可保护内部器官免受外力伤害。

(四) 增加饱腹感 脂肪在胃内停留时间较长,能增加饱腹感,使人不易感到饥饿。

(五) 脂肪可使膳食增味添香,提高膳食感官性状。

二、磷脂的功能 (一) 膜结构的重要组成成分 磷脂与蛋白质结合为脂蛋白是构成生物膜(如细胞膜和亚细胞器膜)的主要成分,对维持膜的通透性起着重要作用。

生物膜按质量计,一般含蛋白质约20%,磷脂50% - 70%,胆固醇20% - 30%,糖脂和甘油三酯的含量极低。

磷脂具有极性和非极性的双重特性,能使脂类或脂溶性物质如脂溶性维生素、激素等顺利通过细胞膜,促进细胞内外的物质交流。

(二) 参与构成神经组织成分 鞘磷脂是神经鞘的重要成分,可保持神经鞘的绝缘性;脑磷脂大量存在于脑白质,具有参与神经冲动的传导的作用。

(三) 乳化作用 磷脂作为乳化剂,能使体液中的脂肪悬浮在体液中,有利于脂肪的吸收、转运和代谢。

胆汁中的磷脂与胆盐、胆固醇一起形成胶粒,以利于胆固醇的溶解和排泄。

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>