

<<实用营养学>>

图书基本信息

书名：<<实用营养学>>

13位ISBN编号：9787117155830

10位ISBN编号：7117155833

出版时间：2005-7

出版时间：人民卫生

作者：蔡东联 编

页数：747

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>

<<实用营养学>>

内容概要

《实用营养学（第2版）》营养是生命和健康的物质基础，与国计民生关系非常密切，也是全世界都关注的问题。

改革开放30多年来，随着经济的发展，人民生活水平逐步提高，营养问题越来越受到重视。

国家将实行的营养师制度，是与国际接轨的举措，可为提高国人营养和健康素质提供必要的保证。

《实用营养学（第2版）》（作者蔡东联）为国内有丰富临床经验的营养学专业人员编写。

《实用营养学（第2版）》内容包括营养学基础理论、特殊人群和环境的营养、营养调查和营养评价方法、疾病营养治疗、营养治疗方法、营养科室管理以及食品卫生管理等，介绍营养学当前的新理论、新技术和新方法，是营养和相关专业学生的必读书，也是营养师和医护人员的参考书。

<<实用营养学>>

书籍目录

第一篇基础篇 第一章绪论 第一节营养学简史 第二节基本概念 一、营养 二、消化和吸收 三、营养素吸收 四、免疫功能 五、感染与传染病 六、呼吸系统 七、合理营养 第二章能量和生热营养素 第一节能量 一、概述 二、能量消耗 三、能量需要量 四、能量供给 第二节蛋白质 一、蛋白质功能 二、氨基酸和必需氨基酸 三、特殊氨基酸 四、蛋白质消化、吸收和代谢 五、食物蛋白质营养学评价 六、蛋白质平均需要量测定 七、蛋白质营养状况评价 八、蛋白质供给量及来源 九、氨基酸代谢 十、氮代谢 十一、特殊氨基酸代谢 十二、核苷酸代谢 第三节脂类 一、脂类分类及功能 二、脂类代谢 三、脂类食物来源及供给量 四、脂类营养评价 五、脂肪参考摄入量 第四节糖类 一、糖类分类、食物来源 二、糖类功能 三、糖类消化、吸收和代谢 四、膳食纤维 五、酒精 六、糖类供给 第三章矿物质和微量元素 第一节矿物质 一、钙 二、磷 三、钠 四、钾 五、镁 第二节微量元素 一、铁 二、碘 三、锌 四、铜 五、硒 六、氟 七、锰 八、钴 九、钼 十、铬 十一、镍 十二、其他微量元素 第四章维生素 第一节概述 一、维生素共同特点 二、维生素分类 三、维生素缺乏 四、维生素相互关系 第二节脂溶性维生素 一、维生素A 二、维生素D 三、维生素E 四、维生素K 第三节水溶性维生素 一、维生素C 二、维生素B1 三、维生素B2 四、维生素PP 五、维生素B6 六、叶酸 七、维生素B12 八、泛酸与生物素 九、牛磺酸 十、胆碱 第五章植物化学物 第一节概述 一、分类 二、生物学作用 三、蔬菜、水果保护健康作用 第二节多酚类化合物 一、黄酮类化合物结构与类型 二、黄酮类化合物生物学作用 第三节含硫化合物 一、大蒜化学成分 二、大蒜生物学作用 第四节皂苷类化合物 一、大豆皂苷化学结构 二、大豆皂苷生物学作用 第六章各类食品营养价值 第一节食品营养价值评定及意义 一、食品营养价值评定 二、评定食品营养价值的意义 第二节谷类食品营养价值 一、谷类的结构和营养素分布 二、谷类营养成分 三、加工、烹调及储存对谷类营养价值的影响 第三节豆类及其制品营养价值 一、豆类营养价值 二、豆制品营养价值 第四节蔬菜和水果营养价值 一、蔬菜和水果营养成分 二、加工烹调对蔬菜和水果营养价值影响 第五节畜、禽肉及鱼类营养价值 一、畜肉类营养价值 二、禽肉营养价值 三、鱼类营养价值 四、加工烹调对营养素的影响 第六节奶及奶制品营养价值 一、奶类营养价值 二、奶制品营养价值 第七节蛋及蛋制品营养价值 一、蛋的结构 二、蛋营养价值 三、加工烹调对营养价值的影响 第七章合理营养与饮食 第一节关于“推荐的每日膳食中营养素供给量”及其制定依据 一、营养生理需要量 二、饮食营养素供给量 三、供给量制定及其依据 四、供给量修订目标 第二节膳食营养素参考摄入量 一、定义和概念 二、确定营养素需要量和DRIs方法 三、制定可耐受最高摄入量的依据、步骤及影响因素 四、DRIs应用 第三节居民营养状况调查与监测 一、居民营养状况调查 二、社会营养监测 第四节保证居民营养的政策与措施 一、中国营养改善行动计划 二、《中国居民膳食指南》及平衡膳食宝塔 三、食品强化与食物新资源开发 四、营养教育 第五节合理饮食 第八章营养调查及营养咨询 第二篇人群篇 第九章不同人群营养 第十章不同环境和职业人员营养 第十一章营养与感染、免疫及药物 第三篇治疗篇 第十二章营养缺乏病营养治疗 第十三章感染性疾病营养治疗 第十四章呼吸系统疾病营养治疗 第十五章循环系统疾病营养治疗 第十六章胃肠疾病营养治疗 第十七章肝胆胰疾病营养治疗 第十八章泌尿系统疾病营养治疗 第十九章内分泌疾病营养治疗 第二十章造血系统疾病营养治疗 第二十一章口腔疾病营养治疗 第二十二章神经精神疾病营养治疗 第二十三章儿科疾病营养治疗 第二十四章骨科疾病营养治疗 第二十五章 第二十六章外科疾病营养治疗 第二十七章器官衰竭营养治疗 第二十八章器官移植营养治疗 第四篇技能篇 第二十九章医院基本饮食 第三十章治疗和试验饮食 第三十一章肠内营养治疗 第三十二章肠外营养治疗 第三十三章食疗与药膳 第三十四章营养科室管理 第三十五章营养教育和营养规范管理 第三十六章食物中毒及其预防 附录

章节摘录

版权页：插图：通常食物或烹调中的钠不易引起中毒，如误将食盐当做食糖加入婴儿奶粉中哺乳时可致死。

动物实验中饲以高浓度的食盐后可引起高血压，但多大量能引起人类高血压则未能确定。

日本北部居民摄入钠量高，每天达289，38%的人患高血压。

相反，阿拉斯加本土人的食物很少加盐，每天钠摄入仅为49，高血压患病率很低。

故认为，人群降低食盐摄入很有必要，因为实际摄入远高于需要量。

有许多学者认为应考虑在烹调中少加食盐，可随个人口味加入食盐调整，这种办法可以避免摄入过量的食盐。

我国饮食指南建议每天食盐摄入量为5~79。

此外，长期摄入较多食盐，有可能增加胃癌发生的危险性，这是由于食盐导致胃黏膜保护层损伤、引起炎症反应、增加DNA合成和细胞增殖所致。

当盐损伤胃黏膜上皮后，幽门螺杆菌才起到促进癌变的作用。

（四）营养状况评价和需要量 1.营养状况评价钠的营养状况，可通过饮食调查方法和尿钠的测定予以评定。

由于在摄入量不大时，体内钠维持在基础水平，从尿中排出量接近于摄入量。

在正常状况下，如出汗不多，也无腹泻时，摄入钠约98%从尿中排出。

据此可以用平衡试验或测定尿中排钠量评价钠营养状况。

血清钠水平正常值为：儿童、成人均在136~146mmol/L，24小时尿钠为3000~6000mg。

2.钠需要量 幼年时钠的需要，与生长率、钠的排泄及从皮肤丢失有关。

这些因素是决定性的因素，其重要性比钠需要量与体形和能量的关系更大。

从皮肤、粪便的损失及生长的需要，共同构成最低的需要量。

孕妇在整个孕期的钠适宜摄入量为2200mg/d，怀孕伴随着血浆与间质液容量的增加，比其他形式的体重增加要快，每天平均增加69mg钠，将此数值加上未孕前的需要量才能满足需求。

哺乳期妇女钠需要量为2200mg/d。

3.饮食参考摄入钠的量 目前对钠需要量的研究不多，只有美国、德国、俄罗斯、澳大利亚等少数几个国家制定了RDA。

中国居民饮食钠适宜摄入量（AI）详见附录一相关内容。

（五）食物来源 钠普遍存在于各种食物中，但人体钠来源主要为食盐、酱油、盐渍或腌制肉或烟熏食品、酱及菜类、咸味零食等。

四、钾 钾是含有天然放射性同位素元素中重量最轻的一种。

钾有6种同位素，其中有3种为人造同位素，包括不稳定且半衰期短的³⁸K、⁴⁸K、⁴³K，天然元素钾同位素由³⁹K、⁴⁰K、⁴¹K组成，³⁹K、⁴⁰K占93.4%，⁴¹K占6.6%。

天然放射性同位素为⁴⁰K，半衰期为13亿年。

<<实用营养学>>

编辑推荐

《实用营养学(第2版)》为国内有丰富临床经验的营养学专业人员编写。

《实用营养学(第2版)》介绍营养学当前的新理论、新技术和新方法，是营养和相关专业学生的必读书，也是营养师和医护人员的参考书。

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>