

<<预防医学学习指导与习题集>>

图书基本信息

书名：<<预防医学学习指导与习题集>>

13位ISBN编号：9787117162470

10位ISBN编号：7117162473

出版时间：2012-8

出版单位：人民卫生出版社

作者：王泓午 编

页数：138

字数：213000

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>

## <<预防医学学习指导与习题集>>

### 内容概要

本教材以全国高等院校中医药类专业卫生部“十二五”规划教材《预防医学》教材为蓝本，每章都含“内容提要”、“重难点解析”、“习题”及“参考答案”四部分，其中第一章环境与健康、第三章饮食与健康、第四章常用医学统计方法和第五章流行病学原理与方法还增加“实习”内容。

“内容提要”是对相应章节包括掌握、熟悉的内容高度概括；“重难点解析”主要介绍本章难点、重点，对学生学习时不易理解、需要进一步答疑解惑的内容进行精炼解释；“习题”包括选择题、名词解释、填空题、简答题和论述题，内容上重点选择了一些有代表性的知识点拟题；每章后附有“参考答案”，给出标准答案；“实习”是为了加深学生对重要知识点的掌握程度。

书籍目录

绪论

第一章 环境与健康

第二章 社会心理行为与健康

第三章 饮食与健康

第四章 常用医学统计方法

第五章 流行病学原理与方法

第六章 传染病预防与控制

第七章 慢性非传染性疾病预防与控制

第八章 伤害的预防与控制

第九章 突发公共卫生事件预防与控制

第十章 社区卫生服务

第十一章 社区预防服务与临床预防服务

第十二章 健康教育与健康促进

## 章节摘录

版权页：插图：2.评价食物蛋白质营养价值从蛋白质含量、蛋白质消化率、蛋白质利用率（生物价、蛋白质净利用率、蛋白质功效比值、氨基酸评分）三个方面进行。

蛋白质良好的食物来源主要是动物性食物和大豆类。

我国对蛋白质在数量上的推荐摄入量 $1.16\text{g}/(\text{kg}\cdot\text{d})$ ；按能量计算，我国成人蛋白质摄入量占膳食总能量的10%~15%。

蛋白质和（或）能量摄入不足引起的营养缺乏病有两种类型：水肿型营养不良和消瘦型营养不良。

3.脂类包括脂肪和类脂。

脂肪良好的食物来源主要是动物的脂肪和肌肉组织以及植物的种子。

膳食脂肪所供能量占每日所需能量的20%~30%；必需脂肪酸供能应占总热量的2%以上。

4.三酰甘油的生理功能（1）储存和提供能量。

（2）提供必需脂肪酸。

（3）维持体温正常。

（4）保护和固定内脏。

（5）内分泌作用。

（6）增加饱腹感、改善食物感官性状、提供脂溶性维生素。

5.碳水化合物的生理功能（1）贮存和供给能量。

（2）机体的重要组成成分。

（3）节约蛋白质和抗生酮作用。

（4）增强肝脏的解毒作用。

（5）增强肠道功能，这种作用主要靠膳食纤维来实现。

其食物来源和参考摄入量：膳食中淀粉主要来源是粮谷类和薯类食物。

单糖和双糖的来源主要是蔗糖、糖果和蜂蜜等。

膳食纤维主要存在于谷、薯、豆类及蔬菜、水果等植物性食物中。

碳水化合物占总能量的55%~65%为宜。

6.人体能量主要来源于食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质，它们在体内完全氧化可产生 $16.8\text{kJ}(4\text{kcal})/\text{g}$ 、 $37.6\text{kJ}(9\text{kcal})/\text{g}$ 和 $16.7\text{kJ}(4\text{kcal})/\text{g}$ 的能量。

成人能量消耗主要用于维持基础代谢、体力活动和食物热效应三方面。

成人推荐的能量来源以蛋白质10%~15%，脂肪20%~30%，糖类55%~65%为适宜。

7.钙是构成机体骨骼和牙齿的主要成分；维持神经与肌肉活动；影响酶的活性；维持细胞膜的稳定性；参与凝血过程。

在婴幼儿期缺钙导致佝偻病，成年人缺钙导致骨质软化症和骨质疏松症。

钙摄入过量会增加肾结石的患病危险；还可明显抑制铁、镁、磷的吸收及降低锌的生物利用率。

钙的AI成人 $800\text{mg}/\text{d}$ ，其良好食物来源为奶及奶制品和大豆及其制品。

## <<预防医学学习指导与习题集>>

### 编辑推荐

《全国高等中医药院校配套教材:预防医学学习指导与习题集(供中西医临床医学专业用)》是供中西医临床医学专业使用的卫生部“十二五”规划教材、全国高等中医药院校教材、全国高等医药教材建设研究会规划教材《预防医学》的配套教材。

本教材遵循中西医临床医学专业教材建设的指导思想,贯彻“三基”(基本理论、基本知识、基本技能),体现“五性”(思想性、科学性、先进性、启发性、适用性)以及三特定(特定学制、特定专业方向、特定对象)的要求,将预防医学教材中的重难点内容进行归纳与总结。

学生通过阅读主要内容、重难点解析及不同类型的习题练习,提升分析问题及解决问题的能力,更好的理解和掌握教材知识点。

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>