

<<知名专家进社区谈医说病孕期营养膳食指导>>

图书基本信息

书名：<<知名专家进社区谈医说病孕期营养膳食指导>>

13位ISBN编号：9787122019547

10位ISBN编号：7122019543

出版时间：2008-3

出版时间：化学工业出版社

作者：唐仪 编

页数：150

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>

## <<知名专家进社区谈医说病孕期营养膳食指>>

### 内容概要

本书从营养膳食基本知识，孕期营养膳食基本知识，营养素摄入，孕前和孕早、中、晚期营养膳食指导等方面入手，为准备做母亲的人和准妈妈们及其家人介绍了一些营养学知识，使得她们可按照妊娠期特点科学、合理地调配膳食，保证满足母体和胎儿所需的营养，使得孕妇能顺利完成妊娠，胎儿可获生长发育的足够养分。

本书适合准备妊娠和正在妊娠期中的准妈妈及其家人阅读参考，也可作为社区医生及社区健康宣教的本。

## 作者简介

唐仪，北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授。

卫生部食品法典专家组“营养与特殊膳食用食品组”成员，国家食品与药品监督管理局保健食品审评委员，中国营养学会专家组成员。

长期从事营养与食品卫生学的教学、科研工作，主编专著《实用妇儿营养学》，参编《营养与

书籍目录

营养膳食基本知识 什么是营养素? 什么是宏量营养素和微量营养素? 人类膳食供能的三大营养素是什么? 什么是蛋白质? 蛋白质有哪些功能? 什么是必需氨基酸? 什么是非必需氨基酸和半必需氨基酸? 什么是氨基酸模式? 什么是优质蛋白质? 植物性蛋白质的互补作用指什么? 什么是碳水化合物? 碳水化合物有什么功能? 碳水化合物存在于哪些食物中? 什么是脂肪? 为什么说脂肪是人体生命活动的重要组成部分? 食物脂肪还有哪些特殊功能? 为什么应适量摄入脂肪? 什么是饱和脂肪酸? 什么是不饱和脂肪酸? 什么是单不饱和脂肪酸? 什么是多不饱和脂肪酸? 哪些食物饱和脂肪酸含量高? 哪些食物单不饱和脂肪酸含量高? 哪些食物多不饱和脂肪酸含量高? 几种脂肪酸怎么搭配吃才叫好? 什么是维生素? 什么是脂溶性维生素? 什么是水溶性维生素? 维生素有什么功能? 为什么饮食是摄取维生素的最好途径? 什么情况下提倡服用维生素补充剂? 大田蔬菜维生素含量比暖棚栽培的蔬菜高吗? 维生素补充剂是天然提取的好还是化学合成的好? 什么是生物素? 生物素的食物来源是什么? 什么是矿物质? 什么是常量元素? 什么是必需微量元素? 水对人体有什么意义? 什么是营养素补充剂? 一般人需要服用营养素补充剂吗? 什么是植物化合物? 植物化合物对人体健康有哪些好处? 要保证植物化合物的作用应注意什么? 《中国居民膳食指南》的主要内容是什么? 什么是平衡膳食和合理营养? 为保证平衡膳食应怎样选择食物? 我国膳食结构的特点是什么? .....孕期营养膳食基本知识营养素的摄入饮水问题其他问题孕前和孕早、中、晚期营养膳食指导孕期发生特定情况时的饮食调整

### 章节摘录

**营养膳食基本知识**什么是营养素人类为了维持正常的生理功能和满足劳动及工作的需要，必须每日从外界环境摄入必要的物质，除空气外，还要从膳食中获得人体需要的各种营养物质，这些营养物质即营养素，而食物则是营养素的载体。

营养素的种类很多，根据其化学性质和在人体内的生理作用不同，一般可以分为六大类，即蛋白质、脂类、糖类(碳水化合物)、矿物质、维生素及水。

编辑推荐

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>