

<<营养配餐教程>>

图书基本信息

书名：<<营养配餐教程>>

13位ISBN编号：9787209053099

10位ISBN编号：7209053093

出版时间：2010-9

出版时间：山东人民出版社

作者：矫超 编

页数：284

字数：300000

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>

## <<营养配餐教程>>

### 内容概要

营养饮食是生命的物质基础，也是健康长寿的保证，与国民身体素质的提高和经济社会的发展亦有着密切的联系。

“医食同源，药食同根”，表明营养饮食和药物对于治疗疾病有异曲同工之妙，所以，合理平衡的营养饮食极为重要。

在医学模式发生变化的今天，营养饮食的治疗作用越来越重要。

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，这是我们祖先几千年前就已经说过的至理名言，也是当今营养学家们公认的最合理的营养饮食原则。

而“虚则补之，药以祛之，食以随之”则更进一步指出，疾病除药物治疗外，还应重视营养饮食。所谓“三分治，七分养”，说的就是这个道理。

## &lt;&lt;营养配餐教程&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一篇 营养基础概论
- 第一章 营养学基础知识
  - 第一节 中国居民膳食指南
  - 第二节 宏量营养素
  - 第三节 微量营养素
  - 第四节 其他营养素
  - 第五节 食物的消化、吸收与代谢
- 第二章 食品原料基础知识
  - 第一节 粮食类
  - 第二节 蔬菜类
  - 第三节 水产品
  - 第四节 畜禽类
  - 第五节 果品类
  - 第六节 调味品
- 第三章 食品安全知识
  - 第一节 国内外食品安全现状
  - 第二节 食源性中毒
  - 第三节 食品添加剂的安全性
  - 第四节 食品包装材料与餐洗剂的安全性
  - 第五节 转基因食品及其安全性
- 第四章 食物中毒及卫生基础知识
  - 第一节 细菌性食物中毒
  - 第二节 真菌毒素和霉变食品中毒
  - 第三节 有毒动植物食物中毒
  - 第四节 化学性食物中毒
  - 第五节 烹饪原料的卫生
  - 第六节 食品卫生与环境卫生
- 第二篇 技能部分
- 第五章 营养食谱制订的准备
  - 第一节 服务对象调查
  - 第二节 市场调查
  - 第三节 成本核算
  - 第四节 烹饪原料的感官质量检查
- 第六章 餐饮成本核算知识
  - 第一节 餐饮成本核算的概念和特点
  - 第二节 餐饮成本的核算方法
- 第七章 营养食谱的编制
  - 第一节 营养配餐的依据和原则
  - 第二节 主、副食品种数量的确定
  - 第三节 食谱的营养调整与评价
  - 第四节 特定人群食谱的编制
  - 第五节 营养食谱的设计
- 第八章 营养餐制做的原则
  - 第一节 菜肴制做的基本工艺流程
  - 第二节 调味

<<营养配餐教程>>

第三节 烹饪与食物营养

第九章 膳后总结与营养知识宣教

第一节 膳后总结

第二节 营养知识的宣传与教育

第十章 技能实践

第一节 食谱的制订

第二节 营养宣传与教育

第十一章 相关法律法规和职业道德

第一节 相关法律法规

第二节 职业道德

参考书目

后记

附录

## 章节摘录

插图：新鲜的蔬菜、水果是人类平衡膳食的重要组成部分，也是我国传统膳食的重要特点之一。

蔬菜水果能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。

富含蔬菜、水果和薯类的膳食结构对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的风险具有重要作用。

推荐我国成年人每天吃蔬菜300~500g、水果200~400g，并注意增加薯类的摄入量。

3.每天吃奶类、大豆或其制品。

奶类营养成分齐全，组成比例适宜，容易消化吸收。

奶类除了含有丰富的完全蛋白质和维生素以外，含钙量较高，而且利用率也很高，是膳食钙质的良好来源。

各年龄人群适当多饮奶有利于骨健康，建议每人每天平均饮奶300ml。

饮奶量多或有高血脂和超重肥胖倾向者应选择低脂或者脱脂奶。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素和膳食纤维，而且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。

应适当多吃大豆及其制品，建议每人每天摄入30~50g大豆或相当当量的豆制品。

4.常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分。

瘦畜肉铁的含量高且利用率高；鱼类脂肪含量一般较低，而且含有较多的多不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，且不饱和脂肪酸含量较高；蛋类富含优质蛋白质，各种营养成分比较齐全，是很经济的优质蛋白质来源。

目前，我国部分城市居民食用动物性食物较多，尤其是摄人的猪肉过多，应提倡适当多吃鱼、禽肉，减少猪肉摄入。

动物性食物一般都含有一定量的饱和脂肪和胆固醇，摄人过多可能增加患心血管病的危险性。

## 后记

本书依据《营养配餐员国家职业标准》的要求组织编写。

为了使本教材更具实用性和广泛的适用性，特吸纳了多名长期在一线从事《营养配餐员》教学的老师参加编写。

因此，此书更贴近大众，更符合课程和大众的需要，更易于学员在学习的过程中掌握有关知识，并能将所学知识应用于实践，使更多人受益。

本书在编写过程中得到了全国健康产业工作委员会、中国烹饪协会、中国医师协会、山东省人力资源与社会保障厅训练中心、山东省劳动就业办公室、山东省农村广播电视学校、山东省千佛山医院营养科、济南军区总医院营养科等单位的领导和专家的悉心指导，提出了许多宝贵的意见，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，书中错讹之处难免，热忱希望各位领导、专家、学者以及参加培训的学员和广大读者提出宝贵意见，以便进一步修订和完善。

<<营养配餐教程>>

编辑推荐

《营养配餐教程》：国家营养师职业资格考试专用教材,全国高新专业人才培养工程指定教材

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>