第一图书网, tushu007.com

<<中国居民膳食营养素参考摄入量>>

图书基本信息

书名：<<中国居民膳食营养素参考摄入量>>

13位ISBN编号：9787501931477

10位ISBN编号：750193147X

出版时间：2001-04

出版时间：中国轻工业出版社

作者：中国营养学会编

页数：123

字数：119000

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

内容概要

《中国居民膳食营养素参考摄入量》及包含了相关学科的成熟经验也反映了各该领域的新近研究成果，具有很高的学术价值。
它可以作为食物营业专业人员和教学的重要材料，也可以作为农业、卫生等相关学科的参考读物。
同时，这部著作也有重要的应用前景，它可以作为改善居民膳食营养的理论根据，指导发展食物生产，开展营养宣教，推动当前的“学生营养餐”及其他营养改善行动。
　　我衷心祝愿《中国居民膳食营养素参考摄入量 Chinese DRIs》在今后我国的营养科学发展和居民健康改善两个方面都能发挥它应有的积极作用。

第一图书网, tushu007.com

<<中国居民膳食营养素参考摄入量>>

书籍目录

第一章　概念　一、膳食营养素参考摄入量（DRIs）的定义　二、营养素摄入不足或过多的危险性　三、膳食营养素参考摄入量的应用　四、营养素分类　五、各年龄组人群的体重代表值第二章　能量　一、婴儿　二、儿童和青少年　三、成人　四、老年人第三章　蛋白质和氨基酸 一、生理功能 二、代谢 三、蛋白质需要量的衡量方法： 四、人体对蛋白质的需要量及参考摄入量第四章　脂类　一、生理功能　二、必需脂肪酸　三、食物中的脂肪酸　四、膳食参考摄入量（DRIs）及其制定依据第五章　碳水化合物 一、生理功能 二、膳食摄入量 三、膳食参考摄入量（DRIs）及其制定依据第六章　常量元素 一、钙 二、磷 三、钾 四、钠 五、镁第七章　微量元素 一、铁 二、碘 三、锌 四、硒 五、铜 六、氟 七、铬 八、锰 九、钼 十、其他微量元素第八章　脂溶性维生素 一、维生素A　二、维生素D　……第九章　水溶性维生素第十章　其他中国居民膳食营养素参考摄入量表（CHINESE DRIS TABLES）（见另册）

章节摘录

第二章　能量　　人体摄取食物中的能量以维持自身生命活动和体力活动，能量在做功的同时也有热的释放以维持体温。
人体所需要的能量主要是来自食物中的宏量营养素，包括碳水化合物（即糖类）、脂类和蛋白质。
如果人体摄入的能量不足，机体会动用自身的能量储备甚至消耗自身的组织以满足生命活动能量的需要，人长期处于饥饿状态则将导致生长发育迟缓、消瘦、活力消失，甚至生命活动停止而死亡。
相反，能量摄入过剩，则在体内不断储存。
人体内储备很少量的碳水化合物，能量的主要储存方式是脂肪。
长期摄人过多能量，会使人发生异常的脂肪堆积，引起肥胖和机体不必要的负担，并成为心血管疾病、部分癌症、糖尿病等的易发危险因素。
因此，能量的摄入应与需要平衡。
　　能量需要量是指能长期保持良好的健康状况、具有良好的体型、机体构成和活动水平的个体达到能量平衡，并能满足其维持从事生产劳动和社会活动所必需的能量摄入。
在孕妇或乳母，能量需要量还包括满足组织生长和分泌乳汁的能量储备的需要。
对予各个年龄组人群，应尽可能从实际测量的或合理估计的能量消耗量来确定能量需要量。
能量的推荐摄入量（RNl）与其他各类营养素的RNI不同，它是以人群的平均需要量（EAR）为依据，不必增加安全量。
　　一、婴儿　　婴儿的总能量消耗量（TEE）包括基础代谢率（BMR）、食物特殊动力作用、组织生长合成过程和活动的能量消耗。
近年已用双标记水法（doublv labeled water，DLW）测定婴儿自由活动下的总能量消耗量，并能获得较准确和无偏倚的结果。
Butte等根据在西方国家营养良好的婴儿用双标记水法测定的TEE与体重、月龄、喂养方式进行多元回归分析，得出计算婴儿TEE的回归方程。

第一图书网, tushu007.com

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