

<<营养指导师（上册）>>

图书基本信息

书名：<<营养指导师（上册）>>

13位ISBN编号：9787504558442

10位ISBN编号：7504558443

出版时间：2006-11

出版时间：中国劳动

作者：本社

页数：290

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>

## 前言

职业资格证书制度的推行，对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能，提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义，也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展，特别是加入世界贸易组织以后，各种新兴职业不断涌现，传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展，优化劳动力素质，上海市劳动和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试，推出了1+X的鉴定考核细目和题库。

1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库，X是为适应上海市经济发展的需要，对职业标准和题库进行的提升，包括增加了职业标准未覆盖的职业，也包括对传统职业的知识技能要求的提高。上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式，得到了国家劳动和社会保障部领导的肯定。

为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要，劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写，教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能，较好地体现了科学性、先进性与超前性。

聘请编写1+X鉴定考核细目的专家，以及相关行业的专家参与教材的编审工作，保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

## <<营养指导员（上册）>>

### 内容概要

??本套教材由劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心依据上海1+X职业技能鉴定考核细目——营养指导员（国家职业资格四级三级二级）组织编写。

本套教材从强化培养操作技能，掌握一门实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握营养指导员的核心内容与技能有直接的帮助和指导作用。

??本套教材在编写中根据本职业的工作特点，以能力培养为根本出发点，采用模块式的编写方式。

教材分为上下两册，本教材为上册，内容包括：绪论（营养与健康、膳食营养素参考摄入量、食物的消化与吸收）和食物选择（人体的营养需要、食物的营养价值、食品污染的识别及其防制、各类食品的卫生要求、食物的选购）。

??本教材可作为营养指导员（国家职业资格四级三级二级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供中、高等职业技术学院相关专业师生，以及相关从业人员参加岗位培训、就业培训使用。

<<营养指导师（上册）>>

书籍目录

第一篇?食物选择 第1章?人体的营养需要 ?1.1?能量 ?1.2?蛋白质 ?1.3?脂类 ?1.4?碳水化合物 ?1.5?  
维生素 ?1.6?矿物质 第2章?食物的营养价值 2.1?食物营养价值评价 2.2?植物性食物的营养价  
值 2.3?动物性食物的营养价值 2.4?调味品和其他食品的营养价值 2.5?营养强化食品 2.6?  
食品新资源 2.7?保健食品 2.8?植物化学物 第3章?食品污染的识别及其防制 3.1?生物性污  
染及其防制 3.2?化学性污染及其防制 3.3?食品物理性污染及其防制 第4章?各类食品的卫生要  
求 4.1?植物性食品卫生要求 4.2?动物性食品卫生要求 4.3?冷饮食品卫生要求 4.4?罐头食  
品卫生要求 第5章?食物的选购 5.1?植物性食物 5.2?动物性食物

## 章节摘录

2.3.4乳类及其制品乳类是指动物的乳汁,经常食用的是牛奶和羊奶。

乳类经浓缩、发酵等工艺可制成奶制品,如奶粉、酸奶、炼乳等。

乳类及其制品具有很高的营养价值,不仅是婴儿的主要食物,也是老弱病患者的营养食品。

1. 乳类及其制品的营养成分及组成特点乳类及其制品几乎含有人体需要的所有营养素,除维生素C含量较低外,其他营养素含量都比较丰富。

某些乳制品加工时除去了大量水分,故其营养素含量比鲜乳的要高,但某些营养素受加工的影响,相对含量有所下降。

(1) 乳类。

乳类的水分含量为86~90%,因此它的营养素含量与其他食物比较时相对较低。

1) 蛋白质。

牛乳中的蛋白质含量比较恒定,为3.0%左右,羊乳中的蛋白质含量为1.5%,低于牛乳,人乳中蛋白质含量为1.3%,低于牛乳和羊乳。

传统上将牛乳蛋白质划分为酪蛋白和乳清蛋白两类。

酪蛋白约占牛乳蛋白质的80%,乳清蛋白约20%。

酪蛋白是在20℃下于pH:4.6沉淀的牛乳蛋白,含有大量的磷酸基,能与Ca<sup>2+</sup>发生相互作用,并具有特定的三级和四级结构。

乳清蛋白是指乳清中的蛋白质,其中主要包括 $\alpha$ -乳球蛋白和 $\beta$ -乳清蛋白,此外还有少量血清蛋白、免疫球蛋白等。

牛奶的乳清蛋白当中, $\alpha$ -乳清蛋白约占19.7%, $\beta$ -乳球蛋白占43.6%,血清蛋白占4.7%。

乳类蛋白质为优质蛋白质,生物价为85,容易被人体消化吸收。

2) 脂类。

牛乳含脂肪2.8%~4.0%。

乳中磷脂含量为20~50mg/100mL,胆固醇含量约为13mg/100mL。

水牛奶脂肪含量在各种奶类当中最高,为9.5%~12.5%。

随饲料的不同、季节的变化,乳中脂类成分略有变化。

<<营养指导师（上册）>>

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>