

<<新营养健康教育指南>>

图书基本信息

书名：<<新营养健康教育指南>>

13位ISBN编号：9787506754170

10位ISBN编号：7506754177

出版时间：2012-7

出版时间：中国医药科技出版社

作者：蒋峰 编

页数：278

字数：285000

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>

## &lt;&lt;新营养健康教育指南&gt;&gt;

## 前言

我们很高兴的看到《营养健康教育指南》一书自2006年10月出版以来，受到广大医务工作者、营养工作者和关注健康的社会各界人士的广泛喜爱。

这说明营养健康已成为大众愈来愈关注的主题。

应广大读者的要求，以及近6年来我们在健康评估、健康节律运动和营养健康教育传播过程中的心得与收获，我们将原《营养健康教育指南》重新整理、丰富和修订成为《新营养健康教育指南》。

10余年来，我们通过书籍、杂志、广播、电视、大众讲座等多种形式，向公众播撒着健康知识和理念，为增强人民体质，我们始终在努力奉献。

值得庆幸的是，这些努力得到了北京市委组织部、宣传部，北京市科委、科协、北京市科学技术研究院等的认可和高度重视，给予了极大的关注和政策、资金支持。

2011年岁末又建立了北京市营养健康教育基地和北京营养健康展览馆，这是营养健康科普教育的硬平台，使得健康教育工作能够以崭新的形式更加常态化的开展下去。

在营养健康教育的过程中，我们近距离的接触了社会各界人士，了解到很多人存在健康知识缺乏、知识不系统，甚至认知误区等众多的问题。

比如，有人认为多吃点某种“神奇”的食物或保健品就能治病，获得健康；有人宣传植物蛋白比动物蛋白好；有人相信单纯补钙就能治疗骨质疏松症；还有人困惑，天天清淡饮食为什么还得了心脑血管病？

既然骨胶原复合蛋白对老年骨关节炎非常有效，为什么多吃点富含这些成分的备种鸡、鸭、猪、牛等软骨却不见效？

真菌多糖作为全世界公认的“生物调节剂”，对身体非常好，为什么多吃点香菇这些食用菌起不到调节作用……等等。

诸如此类问题其实都是对营养知识片面的认识和理解所导致的。

所以必须学习科学的营养健康知识，才能去伪存真。

科学营养，才能享受健康带来的快乐。

“养生”，近几年越来越频繁的被人们提及到。

那么，到底该如何“养生”呢？

《系统营养论》明确指出，生命的本质是细胞利用营养素的新陈代谢；所以，养生就是养细胞，细胞好，才能身体好。

离开了生命的物质基础——细胞和营养，一切听似神乎其神的“养生方法”、“保健品”都是海市蜃楼。

“改善营养状况，增强体质健康”早已是科学的共识，遗憾的是这么一个重大的文化、民生问题，至今没能家喻户晓。

作为营养健康教育工作者我们深感任重而道远。

要达到营养的改善，不仅要调整人们的饮食结构，还要传播科学的营养理念，使人们树立科学的营养观；才能学会吃，吃得好，身心满足，从吃中获得健康，保持健康。

长期以来，我们在体质健康领域，对体质生理、体质诊断、体质干预、系统营养、节律运动等方面进行了大量实验和系统研究，开创性的提出了“体质健康系统理论”的思想。

这个思想基本特点是：对体质的概念从生理学角度进行系统梳理和剖析，研究各种体质形成的原因，各类非健康体质向健康体质转化的生理代谢变化特点，并初步划分出人体体质的营养代谢分类；借助临床诊断学的方法和新兴发展起来的亚健康测评分析手段，确定体质亚健康诊断的基本要素、指标和分级；生命的本质是细胞利用营养素的新陈代谢，改善代谢是改善体质的唯一途径。

为此，我们提出了系统营养调节和节律运动调节两个核心改善代谢的思想。

基于上述认识，我们先后总结出版和即将出版《体质亚健康诊断学》、《体质生理学》、《体质干预学》、《系统营养论》和《健康节律运动学》等体质健康系列著作。

营养体质分型及体质健康系统理论的提出，极大的丰富和拓宽了营养学界工作的新思路或成为营养学研究的学科新支点。

## <<新营养健康教育指南>>

《新营养健康教育指南》出版的目的是，希望能够帮助大家方便查阅营养的基本知识，摒弃单一营养素调节的观点，树立膳食营养补充剂相互协同作用的系统营养观念，掌握体质健康的系统新方法。

今后，通过对体质、营养、运动问题不断地深入研究，希望能为广大人民群众提供更多的健康指导工具——正确的健康思想和指导方法，便于人们自觉地将这些知识、观念转变为自觉行为，从而促进体质健康，提高生活质量。

作为营养科研工作者，我们深知肩上的重担，未来一定会在北京市科委、北京市科学技术研究院和北京市营养源研究所各级领导的指导和帮助下，努力把营养健康普及工作落到实处，做得更扎实。

编者 2012年4月

## <<新营养健康教育指南>>

### 内容概要

《新营养健康教育指南——科学营养的观念(第3版)》针对目前国内营养健康日益突出的普遍问题，以及我国营养健康行业人员对营养知识的需求而专门设计。

该书系统全面介绍了基础营养知识、生物功能性化学素、系统营养、饮食营养、亚健康风险测评、疾病康复与营养、运动处方、营养与药物、食品添加剂、食品标签等内容。

全书通俗易懂，不仅可以作为大众营养健康知识学习必备的工具书，也可作为提高营养保健品企业营销人员业务能力的教科书。

《新营养健康教育指南——科学营养的观念(第3版)》是在2006年出版的《终身的财富——营养健康教育指南》基础上重新修订出版的。

是营养健康教育科普读物，也是一本简明营养学工具书。

本书由蒋峰主编。

## <<新营养健康教育指南>>

### 作者简介

蒋峰，政府津贴专家。

主持完成“母乳化氨基酸谱完全蛋白质的研究”、“复合蔬菜水果营养素”、“真菌多糖的提取与应用”、“益生菌的研究开发与应用”、“骨骼营养”、“血红素的开发研究与应用”、“大豆提取异黄酮”等科研项目30多项，其中获市部级科技进步三等奖3项、二等奖2项，重大科技进步奖1项，国家轻工业部科技进步二等奖1项；发表各种论文10多篇，获得国家专利10余项。

主编的《终身的财富——营养健康教育指南》一书已出版发行。

## <<新营养健康教育指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 基础营养知识

##### 第一节 营养与营养素

- 一、营养研究发展的里程碑
- 二、营养学基本概念
- 三、营养与健康的关系
- 四、合理营养
- 五、系统营养与功能营养
- 六、能量代谢

##### 第二节 蛋白质——生命的基础物质

- 一、蛋白质的作用
- 二、缺乏蛋白质会发生什么问题
- 三、怎样判断食物中蛋白质的优劣
- 四、两种优质蛋白质介绍
- 五、什么人应该补充蛋白质
- 六、怎样补充蛋白质

##### 第三节 脂类——生命的构成物质

- 一、脂肪对人有什么样的作用
- 二、脂肪和健康
- 三、脂肪的日推荐摄入量
- 四、脂肪的主要食物来源
- 五、饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸有什么区别
- 六、必需脂肪酸的作用
- 七、反式脂肪酸
- 八、卵磷脂
- 九、特殊的不饱和脂肪酸-DHA、EPA

##### 第四节 碳水化合物

- 一、碳水化合物的分类
- 二、碳水化合物的作用
- 三、碳水化合物和健康
- 四、碳水化合物的日推荐量
- 五、主要食物来源
- 六、特殊的糖类——膳食纤维
- 七、肠道卫士——低聚糖
- 八、具有提高人体免疫作用的活性多糖——真菌多糖

##### 第五节 神奇的维生素

- 一、认识维生素
- 二、维生素家族
- 三、怎样补充维生素
- 四、中国居民膳食维生素推荐日摄入量
- 五、维生素家族一览表
- 六、不同人群中维生素补充重点一览表

##### 第六节 神秘的矿物质

- 一、什么是矿物质
- 二、矿物质对人有什么样的作用
- 三、几种常见的矿物质

## <<新营养健康教育指南>>

四、常见矿物质作用一览表

五、不同时期人体对矿物质需求

第七节 水——生命的甘露

一、水的生理功能

二、人体与水

三、水与健康

四、水的每日需要量

五、科学饮水

六、水能治疗疾病

附：水在体内及治疗疾病方面的作用

第二章 生物功能性化学素

第一节 概述

第二节 天然生物化学素的宝库

第三节 常见植物功能化学素

第三章 系统营养论

第一节 基础性营养

一、什么是养一营养

二、什么物质能发挥营养作用

三、为什么基础营养素能营养

四、营养素营养了什么

五、营养素是怎样养的

六、营养素之间存在着怎样的关系

第二节 功能性营养

一、什么是功能性营养

二、什么物质能产生功能性营养

三、营养素怎么实现功能性营养

第三节 调节性营养

一、什么是调一调节

二、什么物质能参与调节

三、机体的调节及参与调节的营养素

四、营养素是怎样调节的

第四节 营养支持治疗

一、什么是营养支持治疗

二、为何能进行营养支持治疗

第五节 系统营养论的应用

一、组合原则

二、组合实例

第四章 饮食营养与健康

第一节 中国居民平衡膳食宝塔

一、平衡膳食宝塔的由来

二、平衡膳食宝塔的说明

三、平衡膳食宝塔的应用

第二节 平衡膳食指南

一、什么是平衡膳食

二、平衡膳食的守则

三、WHO推荐的地中海式饮食

四、中西饮食习惯比较

## <<新营养健康教育指南>>

### 第三节 不同国家膳食指南介绍

- 一、美国膳食指南“食物指南金字塔”
- 二、加拿大膳食指南“彩虹图”
- 三、澳大利亚膳食指南“圆盘图”
- 四、日本的膳食指南
- 五、马来西亚的膳食指南
- 六、泰国的膳食指南
- 七、菲律宾的膳食指南
- 八、印度尼西亚的膳食指南
- 九、新加坡的膳食指南
- 十、韩国的膳食指南

### 第四节 婴幼儿营养

- 一、婴幼儿生理特点
- 二、婴幼儿营养要求
- 三、婴幼儿合理膳食应考虑的问题
- 四、母乳喂养的好处
- 五、为婴儿合理选择代乳品

### 第五节 儿童青少年营养

- 一、儿童青少年生理特点
- 二、儿童青少年营养要求
- 三、儿童青少年合理膳食应考虑的问题
- 四、儿童青少年的膳食安排

### 第六节 妊娠和哺乳期营养

- 一、妊娠期和哺乳期的生理变化
- 二、妊娠期和哺乳期合理营养的重要性
- 三、妊娠期和哺乳期的膳食安排

### 第七节 老年营养

- 一、老年生理特点
- 二、老年营养要求
- 三、老年合理膳食应考虑的问题
- 四、老年的膳食安排
- 五、老年人的营养素补充剂

## 第五章 亚健康风险测评与营养干预

### 第一节 循环系统亚健康风险评估和营养干预

- 一、影响循环系统健康的危险因素
- 二、循环系统亚健康风险预警
- 三、循环系统亚健康营养干预

### 第二节 消化系统亚健康风险评估和营养干预

- 一、影响消化系统健康的危险因素
- 二、消化系统亚健康风险预警
- 三、消化系统亚健康营养干预

### 第三节 呼吸系统亚健康风险预警和营养干预

- 一、影响呼吸系统健康的危险因素
- 二、呼吸系统亚健康风险预警
- 三、呼吸系统亚健康营养干预

### 第四节 泌尿生殖系统亚健康风险预警和营养干预

- 一、影响泌尿生殖系统健康的危险因素

## <<新营养健康教育指南>>

- 二、泌尿系统亚健康风险预警
- 三、泌尿生殖系统亚健康营养干预
- 第五节 内分泌系统亚健康风险预警和营养干预
  - 一、影响内分泌系统健康的危险因素
  - 二、内分泌系统亚健康风险预警
  - 三、内分泌系统亚健康营养干预
- 第六节 运动系统亚健康风险预警和营养干预
  - 一、影响运动系统健康的危险因素
  - 二、运动系统亚健康风险预警
  - 三、运动系统亚健康营养干预
- 第七节 神经系统亚健康风险预警和营养干预
  - 一、影响神经系统健康的危险因素
  - 二、神经系统亚健康风险预警
  - 三、神经系统亚健康营养干预
- 第八节 免疫系统亚健康风险预警和营养干预
  - 一、影响免疫系统健康的危险因素
  - 二、免疫系统潜趋亚临床预警
  - 三、免疫系统亚健康营养干预
- 第六章 疾病康复与营养干预
  - 第一节 营养素缺乏疾病
  - 第二节 营养干预与疾病康复
  - 第三节 营养缺乏的判断
    - 一、营养缺乏的原因
    - 二、营养缺乏病的发生过程
    - 三、营养缺乏病的诊断
  - 第四节 营养与疾病
    - 一、心脑血管系统疾病与营养
    - 二、消化系统疾病与营养
    - 三、泌尿系统疾病与营养
    - 四、呼吸系统疾病与营养
    - 五、骨关节系统疾病与营养
    - 六、口腔疾病与营养
    - 七、损伤性疾病与营养
    - 八、糖尿病与营养
    - 九、痛风与营养
    - 十、甲状腺功能障碍与营养
    - 十一、肿瘤与营养
    - 十二、阳痿与营养
- 第七章 运动处方
  - 第一节 运动的适宜度
  - 第二节 节律运动处方
    - 一、基础节律运动
    - 二、调节性节律运动
    - 三、整理节律运动
    - 四、记录表
- 第八章 营养素与药物
  - 第一节 营养素与药物对消化吸收的相互作用

## <<新营养健康教育指南>>

一、药物对人体的影响

二、药物影响营养素的合成

三、药物影响营养素的吸收

第二节 营养素与药物代谢的相互作用

一、蛋白质—能量营养不良对药物代谢的影响

二、碳水化合物对药物代谢的影响

三、维生素对药物代谢的影响

四、矿物质对药物代谢的影响

五、营养素对药物排泄的影响

第三节 营养素功能与药物功能的相互作用

一、胃肠道内的功能性相互作用

二、功能上的协同和拮抗

三、与营养状态相关的功能性相互作用

第九章 食品添加剂

第一节 概述

一、什么是食品添加剂

二、食品添加剂的分类

三、食品添加剂的作用

四、食品添加剂的发展趋势

第二节 食品添加剂与日常生活、营养健康

一、食品添加剂的重要性

二、食品添加剂与生活

第三节 食品添加剂的正确使用

一、食品添加剂标准化规范

二、如何科学地使用食品添加剂

第四节 食品添加剂出现的问题

一、食品添加剂滥用的危害

二、食品中禁用的添加剂名单

第十章 食品标签

第一节 食品标签概述

一、食品标签的含义

二、食品标签的作用

第二节 食品标签的内容及识别

一、普通预包装食品标签的内容

二、预包装特殊膳食用食品标签的内容

三、预包装食品营养标签安全标准的内容(卫生部网站2010年4月7日发布的征求意见稿)

四、如何看懂食品标签

附录 如何看化验单

参考文献

## &lt;&lt;新营养健康教育指南&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：七、肠道卫士——低聚糖 低聚糖，又叫寡糖，是指由3~9个单糖分子聚合而成的糖类。

主要包括：低聚乳糖、低聚半乳糖、低聚果糖、低聚麦芽糖、大豆低聚糖等等。

低聚糖不能为人体消化吸收。

低聚糖的突出作用在于它能促进人体肠道内有益菌群——双歧杆菌的活化和增殖。

在人的一生当中，幼年时期肠道内的双歧杆菌在多种菌群中占优势。

随着年龄的增加，这种优势逐渐弱化，而这种弱与人体的免疫能力的弱化密切相关。

调查发现，我国广西地区百岁老人粪便中双歧杆菌的数量，接近健康壮年人的水平。

而低聚糖值得推崇的重要作用在于，它能促进双歧杆菌的繁殖，使之在肠道内各类菌群中一直保持优势，从而增进人体健康。

（一）低聚糖的主要生理作用 1. 护肤美容，延年益寿（1）护肤美容。

肠道内有害物质是加快皮肤衰老的真正原因；低聚糖能够加速增殖肠道有益菌，抑制有害菌，减少肠道有害物质。

从而根本上解决美容问题，保持皮肤细腻、滑润，富有弹性，令肌肤常葆青春。

（2）健康减肥。

服用低聚糖，能使肠内细菌运动活跃起来，将肠道内多余的脂肪及时分解并排出体外，防止在体内形成堆积。

（3）延年益寿。

低聚糖能使人体内的有益菌迅速增殖，保持肠道的微生态平衡；抑制人体内有有害菌的增殖，防止病原菌对人体的感染；激活人体免疫系统，提高人体健康水平。

因此，适量服用低聚糖，能使人健康长寿。

2. 提高免疫力，防治疾病（1）提高免疫力。

双歧杆菌从低聚糖获取营养后，其数量和杀菌能力都大大增强，肠道运动也因此活跃起来。

进入人体的病菌和病毒大部分会被双歧杆菌杀死，还有一部分随着粪便被及时排出体外。

同时，由于有害菌得到抑制，体内产生的毒素很少，被肠道吸收的毒素寥寥无几，淋巴和肝脏等解毒、杀菌器官解决它们游刃有余。

可见，服用低聚糖是提高人体免疫力的最佳途径之一。

（2）防癌、抗癌。

健康人每天服用适量的低聚糖，可以有效预防癌症。

一是迅速增殖双歧杆菌，抑制有害菌的繁殖，减少致癌物质的生产；二是加速肠道运动，缩短有害物质在体内留存的时间，减少有害菌制造毒素的机会；三是双歧杆菌会产生一种双歧杆菌素，它能全面抑制癌细胞，产生良好的防癌抗癌效果。

（3）具有双向调节作用——防治便秘和腹泻。

服用低聚糖可改善肠内微生态环境，使肠内的双歧杆菌占优势。

当双歧杆菌占优势时，醋酸和乳酸等有机酸就会增加，刺激肠壁，可以获得自然通便的良好效果。

低聚糖发酵时产生的短链脂肪酸，能刺激肠道蠕动，增加粪便湿润度，有利于预防便秘。

双歧杆菌增殖可以有效抑制有害菌的繁殖，对预防细菌性腹泻有良好的作用。

（4）降低胆固醇。

低聚糖具有增殖双歧杆菌、改善肠道环境、提高食物通过肠道速度的作用。

因此，服用低聚糖可以有效降低血液中的胆固醇总量以及甘油三酯、游离脂肪酸、血糖等。

（5）护肝解毒。

低聚糖能够快速增殖双歧杆菌，有效抑制有害菌增殖，促进肠道蠕动，能够防止肠道内有害物质的大量产生，减轻肝脏负担，从而起到防止和治疗各种肝障碍疾病的作用。

3. 供给人体营养 双歧杆菌能在肠道内进行维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、烟酸和叶酸的生物合成。

## &lt;&lt;新营养健康教育指南&gt;&gt;

关于低聚糖，我们已知它有很多神奇疗效。

例如：防治便秘、防癌抗癌、降低胆固醇、降血压、护肝解毒等等。

可是，对于低聚糖，仍有许多未能解释的谜团。

例如：经常听到有人诉说他们意外地发现其治疗脱发、全身性湿疹、过敏性皮炎、高血脂、失眠症等的作用，这些都有待进一步研究探索。

(二) 几种常见的低聚糖 1.大豆低聚糖 大豆低聚糖是大豆中所含的可溶性糖类的总称，其主要成分是水苏糖、棉籽糖等。

以水苏糖和棉籽糖为主的低聚半乳糖是人体难以吸收的低聚糖，因此，可以成为肠内有益菌双歧杆菌的食料。

同时，其最大的特色是具有选择性——它不能成为对人体有害的大肠菌和产气荚膜杆菌的食料。

大豆低聚糖的特点主要是：(1) 难消化、低能量。

大豆低聚糖中主要成份水苏糖、棉子糖，人体肠胃道内没有水解水苏糖和棉子糖的酶系统，而且对胃酸有一定的稳定性。

所以，大豆低聚糖经口摄入人体后不被消化吸收，能够完整的直接到达双歧杆菌生息的肠道部位，因此称为难消化糖。

而且能量值为蔗糖的50% (2千卡/克)，产生热值低，不会引起肥胖，并适用糖尿病患者服用。

(2) 活化肠道内双歧杆菌并促进其生长繁殖。

2.低聚木糖 低聚木糖又称木寡糖，是由2~7个木糖分子以 (1~4) 糖苷键结合而成的功能性聚合糖。

经过国内外众多科研专家数年研究试验证明，木寡糖与通常人们所用的寡糖类如乳果糖、低聚麦芽糖、低聚果糖、低聚异麦芽糖等相比，同样具有相同的活化肠道内双歧杆菌，并促进其生长繁殖的作用，但其又有其独特的优点。

(1) 高选择性促进双歧杆菌增殖。

低聚木糖在低聚糖类中增殖双歧杆菌功能最强，功效性比其他聚合糖类的20倍，人体肠胃道内没有水解低聚木糖的酶系统。

因此，低聚木糖不被消化吸收而直接进入大肠内，且仅能为双歧杆菌所吸收利用。

(2) 能量值几乎为零。

低聚木糖基本不被人体消化酶系统所分解。

用唾液、胃液、胰液和小肠液进行的消化试验，各种消化液都不能分解木寡糖，它的能量值几乎为零。

糖尿病人、肥胖病人、低血糖病人和患有龋齿的儿童均可放心食用。

(3) 酸、热稳定性好。

即使pH在2.5~8的条件下，加热至150℃也基本不分解。

(4) 摄入量少。

低聚木糖与其他功能性低聚糖，每日摄入极少剂量即具有显著效果。

3.低聚果糖 低聚果糖是蔗糖分子中的D—果糖以B(2—1)糖苷键连接1—3个果糖而成的蔗果三糖、蔗果四糖和蔗果五糖及其混合物。

低聚果糖不仅可以为双歧杆菌所利用，同时，还可以促进乳杆菌增殖，使产气荚膜梭菌受到抑制或不增殖，但也可以部分被大肠杆菌或肠球菌、拟杆菌所利用。

同样，在人体内不被α—淀粉酶、蔗糖转化酶和麦芽糖酶分解，不能作为能源被人体利用，不会使血糖值升高。

低聚果糖具有多种优越理化特性，更适用于工业化生产。

(1) 甜度和味质。

纯度为50%~60%低聚果糖的甜度约为蔗糖的60%，纯度为95%的低聚果糖甜度仅为蔗糖的30%，且较蔗糖甜味清爽，味道纯净，不带任何后味，食品加工中有降低甜度和改善味质的作用。

(2) 低热值。

体内测量的低聚果糖热值极低，热值仅为1.5千卡/克。

<<新营养健康教育指南>>

(3) 水分活性低、保湿性好。

低聚果糖的水分活性与蔗糖相当，保湿性与山梨醇、饴糖相似。  
适用于保湿时间长的食品，以保证食品的货架期。

(4) 热稳定性高。

低聚果糖在120 中性条件下，稳定性与蔗糖相近。

<<新营养健康教育指南>>

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>