

<<营养师手册>>

图书基本信息

书名：<<营养师手册>>

13位ISBN编号：9787509126226

10位ISBN编号：7509126223

出版时间：2009-5

出版时间：人民军医

作者：李清亚//张松

页数：485

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;营养师手册&gt;&gt;

## 前言

随着国民经济的不断发展，人们的物质生活水平逐步提高，对饮食营养越来越重视。

现在人们不但要求吃饱、吃好，还要吃得营养、吃出健康。

不论是营养学家还是普通百姓，都知道饮食营养与健康的关系是非常密切的。

饮食营养可以维持我们的生命，即使躺在床上静止不动，但是心跳、呼吸、体温、血压等生命体征都需要有一定的能量才能维持；饮食营养还可以满足人们的心理需要，目前，大多数人吃饭不只是为了满足生理需要，也是为了满足心理需要，只有饭菜可口，才愿意吃、才感到舒服。

对于处在生长发育阶段的孩子，饮食营养好可以使其长得快、长得高、长得强壮；饮食营养好，可以增强体力；饮食营养好，可以增长智力。

妇女怀孕时，如果缺乏某种营养素可导致其孩子先天性智力低下；学生缺乏某种营养素，注意力不能集中，理解能力下降，记忆力减退，即使学习非常刻苦，学习成绩也可能很差，尤其是对参加中考、高考的学生往往会造成终身遗憾。

饮食营养好，可以使人长得漂亮，也就是说饮食营养有美容的作用，饮食营养好可使人的皮肤细腻、有光泽，可使人的头发乌黑发亮，这种自然美是任何化妆品都无法带来的。

饮食营养好，可以使人的抵抗力增强，可以预防很多疾病的发生。

在同样的致病条件下，有的人发病，有的人不发病；有的人病重，有的人病轻。

这就是人的抵抗力不同造成的，人体抵抗力与营养素直接相关，所以饮食营养好可以使人不得病，或者是即使得病，病情也会较轻。

饮食营养好还可以使人延年益寿。

人为什么会衰老，有多种学说。

其中最主要的学说就是衰老是人体自身氧化的结果，很多种营养素有抗氧化和清除氧化产物的作用，可以使人推迟衰老、保持旺盛的精力和体力。

目前，我国国民经济的发展还不平衡，居民的饮食营养状况也不尽如人意。

我国在今后相当长的一段时间内，仍将面临着营养不足与营养失衡的双重挑战。

本书内容丰富、专业全面、贴近生活、实用性强，是营养学专业工作者理想的工具书，也是营养学爱好者难得的良师益友。

## <<营养师手册>>

### 内容概要

本书由著名营养学专家李清亚主编。

全书分为上、中、下三篇，上篇系统介绍了能量、各种营养素、各类食物的营养价值、人体对食物的消化和吸收、营养调查等营养学基础知识；中篇重点介绍婴幼儿、学龄前儿童、小学生、中学生、孕妇、产妇及乳母、中老年等不同人群的饮食营养特点；下篇介绍了常见营养缺乏病、现代“文明病”与营养的关系、常见病食疗、常用食物的中医药用价值、合理膳食、合理烹调、烹调技术等。

本书内容丰富、专业全面、贴近生活、实用性强，是营养学专业工作者理想的工具书，也是营养学爱好者难得的良师益友。

## &lt;&lt;营养师手册&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 营养学基础知识	第1章 能量	第一节 能量的来源及其单位	一、能量的来源	二、能量的单位	第二节 能量的消耗	一、基础代谢	二、从事体力活动	三、食物特殊动力作用	四、生长发育	第三节 能量消耗的测定	第四节 能量需要量	一、计算法	二、测量法	第五节 能量供给量	第2章 营养素	第一节 糖类(碳水化合物)	一、糖类的种类与营养价值	二、糖类的生理功能	三、糖类摄入过量对健康的影响。	四、糖类的供给量	第二节 脂类	一、脂肪的分类及营养价值	二、脂肪的生理功能	三、磷脂和胆固醇	四、脂类与疾病	五、脂肪供给量	第三节 蛋白质	一、蛋白质的组成及分类	二、蛋白质的营养价值	三、植物蛋白	四、蛋白质的生理功能	五、蛋白质的食物来源及供给量	第四节 维生素	一、维生素A和胡萝卜素	二、维生素D	三、维生素E	四、维生素K	五、维生素B1	六、维生素B2	七、烟酸	八、维生素B6	九、叶酸	十、泛酸	十一、生物素	十二、维生素B12	十三、维生素C	第五节 矿物质	一、钾	二、钠	三、钙	四、磷	五、镁	六、铁	七、锌	八、铜	九、碘	十、硒	十一、氟	十二、铬	.....	第3章 各类食物的营养价值	第4章 人体对食物的消化与吸收	第5章 营养调查	中篇 不同人群营养特点	第6章 婴幼儿饮食营养	第7章 学龄前儿童饮食营养	第8章 小学生饮食营养	第9章 中学生饮食营养	第10章 孕妇饮食营养	第11章 产妇及乳母饮食营养	第12章 中老年饮食营养	下篇 营养性疾病与合理营养	第13章 常见营养缺乏病	第14章 “现代文明病”与营养	第15章 合理膳食	第16章 合理烹调	第17章 烹调技术	第18章 常用食物的中医药用价值	第19章 常见病食疗
------------	--------	---------------	---------	---------	-----------	--------	----------	------------	--------	-------------	-----------	-------	-------	-----------	---------	---------------	--------------	-----------	-----------------	----------	--------	--------------	-----------	----------	---------	---------	---------	-------------	------------	--------	------------	----------------	---------	-------------	--------	--------	--------	---------	---------	------	---------	------	------	--------	-----------	---------	---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	---------------	-----------------	----------	-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	----------------	--------------	---------------	--------------	-----------------	-----------	-----------	-----------	------------------	------------

## 章节摘录

插图：五、能量代谢的特点人体的基本活动是新陈代谢，被摄入人体的营养物质，通过生物氧化过程，在保证组织细胞进行自我更新的同时，这些物质中所蕴藏的化学能也要经过转化过程，作为能源来供给机体维持和进行各种生命活动之需要。

所以，把机体中所进行的物质更新和能量转化分别叫做物质代谢和能量代谢。

两者是整个新陈代谢过程的两个侧面，是不可分割的，是相辅相成的统一过程。

随着年龄的增长，人体的新陈代谢也发生一系列变化。

一般地说，中老年人的基础代谢率要低于正常成人的基础代谢率。

这是因为中老年人代谢组织细胞数减少，而且内脏器官又进入老化阶段的缘故。

另外，中老年人的体力活动减少，热量消耗相应减低。

由此可见，中老年人膳食中的热量，应该根据个体的活动情况适当予以减少。

若以20岁的膳食热量为标准，一般来说60岁的人可照这个标准减少20%左右。

六、内分泌系统的特点人体为了适应内外环境的变化，需要不断地调节自身，而执行这种功能的是神经系统和内分泌系统，人体的内分泌系统在体液调节中有着特别重要的意义。

人体的内分泌器官有下丘脑、垂体、松果体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、散布在胰腺中的胰岛、卵巢和睾丸等。

它们能分泌出一些生物活动物质叫做激素。

有些其他组织也能分泌激素，比如消化系统中的促胃液素（胃泌素）。

在人的身体里至少说也有20种激素。

激素的作用很复杂，也很重要，它对人体的生长发育、新陈代谢、生殖功能都发生重大影响。

中老年人的内分泌系统普遍出现衰老性变化，人的生理活动也随之发生不少变化，如性激素的分泌，男性在40岁时达高峰，以后就逐渐减弱。

男性到了老年，睾丸的功能减退，性功能下降，并可出现前列腺肥大。

妇女到了50岁左右，月经间隔的时间越来越长，逐渐停止来潮，就是绝经。

这是卵巢功能减退的表现。

卵巢的重量随着人的老化而减轻，成熟期平均重量为9-10g，到了60-70岁时只剩下了4g左右。

由于老年妇女雌激素的分泌减少，不仅阴道黏膜发生萎缩，而且还影响骨质成分（骨胶原、钙盐等减少），骨质逐渐疏松，骨的支持作用减弱。

由于骨质疏松，老人常会感到全身酸痛、乏力，并容易发生骨折。

此外，绝经期后的妇女，冠心病的发病率增多，也与雌激素减少有一定关系，因为雌激素可降低胆固醇，增加磷脂，有抑制冠状动脉粥样硬化的作用。

## <<营养师手册>>

### 编辑推荐

《营养师手册》内容丰富、专业全面、贴近生活、实用性强，是营养学专业工作者理想的工具书，也是营养学爱好者难得良师益友。

<<营养师手册>>

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>