

<<公共营养师>>

图书基本信息

书名：<<公共营养师>>

13位ISBN编号：9787516700419

10位ISBN编号：751670041X

出版时间：2012-12

出版时间：中国就业培训技术指导中心 中国劳动社会保障出版社 (2012-12出版)

作者：中国就业培训技术指导中心 编

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>

## <<公共营养师>>

### 内容概要

《国家职业资格培训教程:公共营养师(国家职业资格4级)(第2版)》由中国就业培训技术指导中心按照标准、教材、题库相衔接的原则组织编写,是国家职业技能鉴定推荐辅导用书。书中内容根据《国家职业标准·公共营养师(试行)》要求编写,是四级公共营养师职业技能鉴定国家题库命题的直接依据。

《国家职业资格培训教程:公共营养师(国家职业资格4级)(第2版)》介绍了四级公共营养师应掌握的能力要求和相关知识,涉及食物摄入量调查,膳食调查结果计算与评价,人体营养状况测定,营养不良的症状和体征判别,营养需要和食物种类确定,食谱编制、调整 and 评价,食品样品收集和标签解读,食品营养价值分析,营养与健康信息的收集,营养与健康档案的建立和管理等内容。

## 书籍目录

第1章膳食调查和评价 第1节食物摄入量调查 学习单元1食物重量的估计 学习单元2《食物成分表》的应用 学习单元3食物可食部和废弃率的计算 学习单元4食物生熟重量比值的换算方法 学习单元5称重记录表的设计 学习单元6膳食调查——称重法 第2节膳食调查结果计算与评价 学习单元1膳食中各类食物摄入量的计算 学习单元2一份菜肴营养素摄入量的计算 学习单元3一日膳食中能量和主要营养素的计算 思考题 第2章人体营养状况测定和评价 第1节人体营养状况测定 学习单元1成人身高及体重的测量 学习单元2成人体格围度的测量 学习单元3儿童身高、坐高及体重的测量 学习单元4儿童体格围度的测量 学习单元5体格测量调查表的填写 第2节常见生物样品的收集和保存 学习单元1头发和尿液样品的收集和保存 第3节营养不良的症状和体征判别 学习单元1成人消瘦的判断 学习单元2成人超重和肥胖的判断 学习单元3儿童体格发育的评价（一）——评价指标的计算 学习单元4儿童体格发育的评价（二）——常见指标的应用和评价 学习单元5儿童发育迟缓的判断 思考题 第3章膳食指导和评估 第1节营养需要和食物种类确定 学习单元1确定成人的营养需要 学习单元2食物营养类别识别 学习单元3成人食物选择和用量的计算 第2节食谱编制 学习单元1确定成人主食用量 学习单元2确定成人副食用量 学习单元3成人一餐食谱编制 学习单元4成人一日食谱编制 第3节食谱调整 and 评价 学习单元1食谱能量调整 学习单元2能量—价格调整 学习单元3食谱脂肪评价 学习单元4食谱美味调整和评价 学习单元5食物交换份法 思考题 第4章食品营养评价 第1节食品样品收集和标签解读 学习单元1食品样品的收集和保存 学习单元2食品标签和配料解读 学习单元3营养标签解读 学习单元4食品添加剂的功能 第2节食品营养价值分析 学习单元1食品加工过程 学习单元2食品感官检验 学习单元3粮油制品营养价值的评价 学习单元4乳品营养价值的评价 学习单元5饮料的营养价值和评价 思考题 第5章社区营养管理和营养干预 第1节营养与健康信息的收集 学习单元1访谈和调查表填写 学习单元2入户动员 第2节营养与健康档案的建立和管理 学习单元1数据资料的录入 学习单元2数据的验证与核对 思考题 附录 附录1《中国居民膳食指南（2007）》附录2中国儿童青少年零食消费指南（2008）附录3城乡居民健康档案管理服务规范 附录4成人体质指数表 附录5随机数字表 附录6世界卫生组织儿童生长发育评价的体重和身高标准 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：（2）营养与头发 头发的主要成分是角蛋白，胱氨酸的含量较高，还含有黑色素和铁等无机元素。

头发的生长与机体的营养状况有密切关系。

氨基酸和一些维生素是头发生长的必需营养成分，鸡、肉、鱼、蛋、牛奶等蛋白质丰富的食品能促进头发角质蛋白的合成；而铜、铁、锌、钙等矿物质和泛酸在维持头发正常结构、光泽和防止脱落中发挥重要作用。

检测头发中矿物元素的含量可以用来评价机体的营养状况。

头发是人体的有机组成部分，头发中的无机元素与其在机体内的含量有密切关系，反映的是机体一段时间内的实际状况。

（3）收集头发样品的目的和意义 采用头发样本检测其中无机元素的含量可以用来评价机体的营养状况和作为环境中某些元素污染的评价指标。

测定头发中钙、铁、锌、铜、硒、镁、铬、铅、锰等元素，可反映机体内相应元素的水平。

头发样本保存和运送方便，需要量少，保存时间长，有利于大样本量的收集。

（4）采用头发标本评价机体营养状况的影响因素 微量元素检测属微量分析范畴，而且微量元素在自然界普遍存在，任何细微的内、外界因素都可能影响其结果的可靠性，如环境对头发的污染尤其环境中的无机元素（如铅、锌、镉等）对头发的污染，可导致检测结果与机体的实际水平不相符。

头发在保存、运送和实验过程中也可能受到污染；洗发或护发剂、染发或烫发剂中含有无机元素（铅、锰等），洗发或护发后容易残留在头发上。

另外头发生长在人体末端，代谢活动低，只能反映检测前某一段时间段的水平，而不能反映近期变化；采集头发的部位不正确，也会影响结果；头发中微量元素水平与当地环境中食物、水中微量元素水平有关，不同性别、年龄段的人群头发中微量元素含量也有差异，所以，用头发中的微量元素水平来评价机体的营养状况时，最好选用当地的适当年龄段人群的正常参考值标准进行评价。

2.尿液收集和保存的相关知识（1）尿液收集的种类 1）任意尿。

任意尿即留取任何时间的一次尿液，适用于门诊、急诊患者。

本法留取尿液方便，但易受饮食、运动、用药等因素的影响，可致使病理临界浓度的物质和有形成分漏检，也可能出现饮食性糖尿或药物如维生素C等的干扰。

## <<公共营养师>>

### 编辑推荐

《国家职业资格培训教程:公共营养师(国家职业资格4级)(第2版)》是公共营养师国家职业资格培训系列教程(第2版)中的一本,适用于对四级公共营养师的职业资格培训,是国家职业技能鉴定推荐辅导用书,也是四级公共营养师职业技能鉴定国家题库命题的直接依据。

<<公共营养师>>

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>