

<<营养与膳食>>

图书基本信息

书名：<<营养与膳食>>

13位ISBN编号：9787547803981

10位ISBN编号：7547803989

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：王翠玲 编

页数：138

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;营养与膳食&gt;&gt;

## 前言

“全国医学高职高专‘十一五’规范教材”出版发行已三年余，该套教材在全国医学教育中发挥了巨大作用。

为了不断完善和提升教材的质量和水平，使本套教材更臻成熟和完善，成为精品教材，教材编审委员会决定对其进行修订，更名为“全国医学高职高专精编教材”。

本套教材修订的指导思想依然是坚持“五性”（思想性、科学性、先进性、启发性和适用性）和“四新”（新知识、新技术、新工艺和新方法），以适应21世纪培养全科医护人员的需要。

在修订过程中，保持了原教材的优点，删去了一些叙述偏多的和各学科交叉的内容，充实和更新了一些理论和技能知识，充分体现高职高专教育的特色，使之具备“内容精湛、知识新颖、必须够用、质量上乘”的特点。

本套教材编排新颖，版式紧凑，图文形式多样，主体层次清晰，篇章节安排合理、有序，每章节开始的“导学”与结尾处的“小结”均采用提示性小图标，使教材的形式生动有趣，充分体现了清晰性、易读性和趣味性。

“导学”主要介绍本章或本节的内容主旨和要求学生“了解、熟悉及应用”的内容，以方便教师教学和学生轻松地获得有关内容的重要信息。

“小结”则是对本章或本节中心内容的凝练和概括，便于教师课后总结和学生课后复习。

本次修订除各教材的原编者外，还聘请了全国各地部分高职高专医学院校教学经验丰富的教师参与编写。

对于这些学校领导的大力支持和教师的辛勤工作，谨致深切的谢意。

## <<营养与膳食>>

### 内容概要

“全国医学高职高专‘十一五’规范教材”出版发行已三年余，该套教材在全国医学教育中发挥了巨大作用。

为了不断完善和提升教材的质量和水平，使本套教材更臻成熟和完善，成为精品教材，教材编审委员会决定对其进行修订，更名为“全国医学高职高专精编教材”。

## &lt;&lt;营养与膳食&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 一、营养学的定义和研究内容 二、营养与健康 三、营养学的发展史 四、我国营养工作的重点 五、学习营养与膳食的要求、方法和意义

第二章 营养素与能量 第一节 营养素的需要量及供给量 一、营养素的需要量 二、营养素的供给量 三、膳食营养素参考摄入量 第二节 蛋白质 一、主要生理功能 二、氮平衡 三、必需氨基酸及氨基酸模式 四、食物蛋白质营养价值的评价 五、食物来源和供给量 第三节 脂类 一、脂类的分类及功能 二、必需脂肪酸 三、食物来源及供给量 第四节 碳水化合物 一、碳水化合物的分类 二、主要生理功能 三、食物血糖生成指数 四、食物来源及供给量 第五节 能量 一、能量单位与能量系数 二、人体能量消耗的内容 三、能量的供给量 四、能量与健康 第六节 维生素 一、脂溶性维生素 二、水溶性维生素 三、类维生素 第七节 无机盐及微量元素 一、钙 二、铁 三、锌 四、硒 第八节 膳食纤维 一、膳食纤维的定义 二、膳食纤维的种类 三、主要生理功能 四、食物来源 五、供给量

第三章 各类食品的营养价值 第一节 粮谷类食品的营养价值 一、粮谷类的结构与营养素分布 二、粮谷类食品营养特点 三、加工、烹调对谷类营养价值的影响 第二节 豆类及其制品、坚果类的营养价值 一、豆类及制品的营养价值 二、坚果类的营养价值 第三节 蔬菜、水果的营养价值 一、蔬菜的营养价值 二、水果的营养价值 三、加工烹调对蔬菜、水果营养价值的影响 第四节 畜、禽肉及鱼类的营养价值 一、畜肉的营养价值 二、禽肉的营养价值 三、鱼类的营养价值 四、加工烹调对营养价值的影响 第五节 奶类及制品的营养价值 一、奶类的营养价值 二、奶制品的营养价值 第六节 蛋及蛋制品的营养价值 一、蛋的结构 二、蛋的营养特点 三、加工烹调对营养价值的影响 第七节 其他食品的营养价值 一、保健食品 二、强化食品 三、转基因食品 四、方便食品

第四章 合理营养与评价 第五章 不同生理阶段人群的营养 第六章 医院膳食 第七章 疾病的营养治疗 附录

## &lt;&lt;营养与膳食&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：双糖是由两分子单糖缩合而成，常见的有蔗糖、乳糖和麦芽糖等。

蔗糖在甘蔗、甜菜和蜂蜜中含量较多，日常食用的白糖即为蔗糖，是由甘蔗和甜菜中提取的。

淀粉在酶的作用下，可降解生成大量的麦芽糖，在制糖、制酒工业中大量使用麦芽中淀粉酶就是此目的。

乳糖主要存在于奶及奶制品中，在鲜奶中约占5%，占奶类提供总能量的30%~50%。

（三）多糖多糖是由10个以上单糖组成的大分子糖，营养学上最重要的多糖有糖原、淀粉和纤维。

糖原也称动物淀粉，由肝脏、肌肉合成和贮存。

肝脏中贮存的糖原可维持正常的血糖浓度，肌肉中的糖原可提供机体运动所需要的能量。

由于食物中糖原含量很少，故食物不是主要来源。

淀粉是能被人体消化吸收的植物多糖，主要存在于植物细胞中，尤其是根、茎和种子细胞中，是人类碳水化合物的主要食物来源，也是最丰富和最廉价的热能营养素。

根据其结构可分为直链淀粉和支链淀粉，前者易使食物老化，后者易使食物糊化。

纤维是存在于植物中不能被人体消化吸收的多糖，详见第八节膳食纤维。

（四）寡糖寡糖是由3~10个单糖构成的一类小分子多糖，主要有棉子糖和水苏糖。

这两种糖不能被肠道消化酶分解而消化吸收，但在大肠中可被肠道细菌代谢，产生气体和其他产物，引起肠腔胀气，通过适当加工可减小其不良影响。

有一些不被人体利用的寡糖可被肠道有益细菌（如双歧杆菌）所利用，促进这类菌群的增加，对机体可起到保健作用。

二、主要生理功能1.构成机体组织的重要成分如糖脂参与细胞膜的构成，黏蛋白参与结缔组织的构成，也是遗传物质RNA、DNA的组成成分。

2.供给能量碳水化合物在体内消化吸收完全，是人体最主要和最经济的供能物质。

如脑和神经组织、血细胞、皮肤、睾丸等组织都以葡萄糖为能源。

3.对蛋白质有节约作用当体内碳水化合物供给充足时，蛋白质可执行其特有的生理功能而免除被作为能量消耗。

由于脂肪不能转变成葡萄糖，当碳水化合物缺乏时，就要动用体内蛋白质，甚至是组织器官中（如肌肉、肝、肾、心脏）的蛋白质，久之就会对人体造成损害。

节食减肥的危害性也与此有关。

<<营养与膳食>>

编辑推荐

《营养与膳食(第2版)》供临床医学类、护理类，药学类，医学技术类及卫生管理相关专业使用。

<<营养与膳食>>

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>