

图书基本信息

书名：<<护理类专业高职高专“十二五”规划教材>>

13位ISBN编号：9787549917457

10位ISBN编号：7549917450

出版时间：周文君 凤凰出版传媒集团,凤凰出版传媒股份有限公司,江苏教育出版社 (2012-08出版)

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>

书籍目录

绪论 模块一 营养素与能量 单元一 蛋白质 单元二 脂类 单元三 碳水化合物 单元四 能量 单元五 矿物质 单元六 维生素 单元七 水 单元八 植物化学物 模块二 食物的营养价值与合理膳食 单元一 食物的营养价值 单元二 合理膳食与膳食结构 模块三 不同生理人群的营养与膳食 单元一 孕妇、乳母的营养与膳食 单元二 婴幼儿的营养与膳食 单元三 儿童、青少年的营养与膳食 单元四 中、老年人的营养与膳食 模块四 营养调查与评价及食谱的编制 单元一 营养调查与评价概述 单元二 膳食调查 单元三 体格检查 单元四 实验室检查和临床体征 单元五 营养状况综合评价 单元六 食谱的编制 模块五 医院营养膳食 单元一 医院营养膳食 单元二 医院营养室 单元三 护理人员对病人的膳食管理 模块六 常见疾病的营养与膳食 单元一 内分泌和代谢性疾病的营养与膳食 单元二 心血管疾病的营养与膳食 单元三 消化系统疾病的营养与膳食 单元四 肝胆系统疾病的营养与膳食 单元五 泌尿系统疾病的营养与膳食 单元六 肿瘤的营养与膳食 单元七 外科疾病的营养与膳食 实习指导 实习一 人体营养状况评定 实习二 膳食调查与评价 实习三 流质饮食的配制 实习四 糖尿病患者食谱设计与评价 目标检测参考答案 附录 附录一 营养与膳食课程标准 附录二 中国居民膳食营养素参考摄入量 附录三 食物成分表节选（按音序） 附录四 常用食物胆固醇含量表

章节摘录

版权页：插图：（三）食物来源与膳食营养素参考摄入量（DRIs）钙的最理想来源是奶及奶制品，奶不仅含钙丰富，而且奶中钙吸收率高。

虾皮、海带、蛋黄、豆类等钙含量也较高。

谷类和蔬菜中由于受植酸和草酸的影响，不是钙的良好来源。

中国营养学会建议我国成年人钙的适宜摄入量（AI）为800 mg / d。

孕妇、乳母、青春期少年和老年人可适当增加，见附录二。

大量出汗使体内钙的排出增加，故运动员钙的摄入量应适当提高。

三、铁 铁（Iron）是人体含量最多的微量元素，但这一微量元素的影响却是全球性的。

缺铁性贫血和血色素低于正常的现象存在于世界上所有国家中。

第四次中国居民营养与健康现状调查报告的数据显示，中国居民贫血率平均为20.1%：2岁以内幼儿、60岁以上老人、育龄妇女的贫血率分别为31.1%、29.1%和19.9%，中国缺铁人群或为平均贫血率的两倍，即40%左右。

正常人体随年龄、性别、营养状况和健康状况等的不同，体内含铁量有较大的差异。

总量为4~5g，主要存在于血红蛋白中，占60%~75%；3%~5%在肌红蛋白中；1%为含铁酶类（细胞色素、细胞色素氧化酶、过氧化物酶与过氧化氢酶等）。

以上铁的存在形式又称之为功能性铁。

其余为储存铁，以铁蛋白和含铁血黄素形式存在于肝、脾与骨髓中，约占体内总铁的25%。

（一）生理作用 铁的主要生理功能是参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素氧化酶的合成，参与体内氧与二氧化碳的转运、交换和组织呼吸过程。

铁还参与其他许多重要功能，如促进β-胡萝卜素转变为维生素A；参与胶原、嘌呤的合成，并促进抗体的形成，参与脂类从血液中转运及药物在肝脏的解毒等，铁还与机体维持正常的免疫功能有关。

膳食中长期缺少铁，可导致缺铁性贫血，特别是婴幼儿、青少年、孕妇、乳母及老年人更易发生。患者常有面色苍白、头晕、气短、心悸、乏力、注意力不集中等临床表现，消化系统也会呈现食欲减退、恶心、消化不良、腹泻或便秘等临床表现，少数患者会发生异食癖。

铁缺乏还会造成儿童心理活动和智力发育的损害、行为改变、免疫力低下、体温调节能力差等。

铁摄入过量主要由于大量服用铁制剂和大量输血造成。

由于机体不能主动排铁，铁能在体内长期蓄积，储存铁过多会损伤各种器官，是促发动脉粥样硬化、糖尿病、肝纤维化、肝硬化以及多种器官肿瘤的危险因素。

编辑推荐

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>