

<<配餐方法>>

图书基本信息

书名：<<配餐方法>>

13位ISBN编号：9787501965441

10位ISBN编号：7501965447

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：刘方成

页数：220

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>

<<配餐方法>>

内容概要

《配餐方法》从营养与健康的角度出发，把营养学的基本理论与健康观念和保健知识有机地结合起来，阐述了蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质、水及纤维素七类营养物质在人体中的作用、食物来源及对健康的影响，讨论了如何通过平衡膳食来达到健康的目的。

我国有几千年的饮食文化，“药补不如食补”的观念深入人心。

但是，“食补”应该怎么补，却很少有人说得清，这就需要营养保健师的专业指导。

近几十年来，我国人民生活水平迅速提高，由于严重缺乏营养保健知识，各种富贵病或营养缺乏症也随之而来，据调查，我国目前5岁以下儿童身高不达标的占总人数的35%，儿童佝偻病患者占30%，碘人群33%，成人高血压患病率18.8%，全国患者约有1.6亿比1991年增加7000多万，成人糖尿病患者患病率2.6%，全国约有2000多万成人超重率22.8%，肥胖率7.1%，现有超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万。

<<配餐方法>>

书籍目录

第一章 膳食与营养基础知识 第一节 食物分类和食物丰度表 一、食物分类方法 二、食物分类表和食物丰度表 三、食物分类和食物丰度表说明 第二节 膳食结构 一、膳食应有合理的食物组成 二、食物量化表 第三节 人体所需营养素标准 一、人体所需营养素 二、膳食营养素参考摄入量 三、膳食营养素供给量与推荐摄入量的关系 四、确定膳食中常用营养素的推荐摄入量 (RNI) 第四节 能量及其分配应用 一、能量 二、能量调节 三、供能营养素之间的关系 四、合理的供能比例 五、供能营养素与其他营养素的关系 六、餐次能量及相关营养素分配 七、按能量分配、核算各类食物重量 八、推荐食量 九、应用实例 十、每人每天所需能量 十一、如何理解食物量化表 第五节 按能量选择食物、等能互换 一、异类食物等能互换 二、同类食物等能互换 三、食物互换应用 第六节 食物丰度与应用 一、食物丰度 二、食物丰度应用 三、食物等能维矿互换 四、膳食丰度推荐量 五、配餐营养素组合标准 六、营养密度 七、与丰度有关的公式应用小结第二章 合理膳食 第一节 各年龄段人群的膳食特点 一、婴儿 二、幼儿与学龄前儿童 三、学龄儿童 四、青少年 五、中青年 六、孕妇 七、乳母 八、老年人 第二节 平衡膳食搭配原则 一、膳食营养平衡 二、合理的膳食制度 三、膳食安排因季制宜 第三节 原料选择与膳食搭配 一、膳食原料应丰富多彩 二、主食在配餐中的作用第三章 配餐方法附录

<<配餐方法>>

章节摘录

插图：

<<配餐方法>>

编辑推荐

《配餐方法》还介绍了一些饮食常识、不同生理时期的营养需要、科学配餐的方法及饮食与美容、饮食与肥胖、饮食与相关疾病的关系。

通过阅读《配餐方法》，读者可以对营养与健康关系的理解更加透彻，把科学的饮食方式变成自觉行动。

<<配餐方法>>

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>