

<<公共营养师>>

图书基本信息

书名：<<公共营养师>>

13位ISBN编号：9787504565600

10位ISBN编号：7504565601

出版时间：2007-9

出版时间：中国劳动

作者：葛可佑

页数：401

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

《公共营养师》(基础知识)介绍了各级别公共营养师应掌握的基础知识,涉及职业道德、医学基础、营养学基础、人群营养基础、食物营养与食品加工基础、食品卫生基础、膳食营养指导与疾病预防、营养教育和社区营养管理基础、相关法律法规等内容。

<<公共营养师>>

书籍目录

- 第一章?公共营养师职业道德??
 - 第一节?职业道德基本知识??
 - 第二节?公共营养师职业守则
- 第二章?医学基础??
 - 第一节?人体解剖生理基础??
 - 第二节?食物消化吸收??
 - 第三节?不同人群的生理特点
- 第三章?营养学基础??
 - 第一节?营养学概论??
 - 第二节?能量及宏量营养素??
 - 第三节?矿物质??
 - 第四节?维生素??
 - 第五节?水与膳食纤维
- 第四章?人群营养基础??
 - 第一节?孕妇营养??
 - 第二节?乳母营养??
 - 第三节?婴儿营养??
 - 第四节?幼儿营养??
 - 第五节?学龄前儿童营养??
 - 第六节?学龄儿童与青少年营养??
 - 第七节?老年人营养
- 第五章?食物营养与食品加工基础??
 - 第一节?植物性食物的营养价值??
 - 第二节?动物性食物的营养价值??
 - 第三节?调味品和其他食品的营养价值??
 - 第四节?营养强化与保健食品??
 - 第五节?常见的食品保藏和加工技术
- 第六章?食品卫生基础??
 - 第一节?食品污染及其预防??
 - 第二节?各类食品的卫生要求??
 - 第三节?食物中毒及其预防和管理
- 第七章?膳食营养指导与疾病预防??
 - 第一节?膳食营养指导和管理概论??
 - 第二节?膳食营养素参考摄入量的应用??
 - 第三节?膳食结构与膳食指南??
 - 第四节?膳食与营养缺乏病预防??
 - 第五节?膳食营养与慢性疾病预防
- 第八章?营养教育和社区营养管理基础??
 - 第一节?营养教育??
 - 第二节?社区营养管理
- 第九章?相关法律、法规??
 - 第一节?《中华人民共和国食品卫生法》相关知识??
 - 第二节?《食品添加剂卫生管理办法》相关知识??
 - 第三节?《中国食物与营养发展纲要(2001-2010年)》相关知识参考文献

<<公共营养师>>

章节摘录

(1) 动态平衡 营养素摄入后, 经过消化吸收等一系列生理过程, 进入血液和组织而发生代谢变化, 代谢产物经呼气、尿粪排出。促进生长的营养素不断由代谢合成新的细胞与组织, 同时原有的细胞与组织不断分解, 保持着动态平衡。

1) 能量平衡。

正常情况下, 三大营养素摄入后产生的能量与人的基础代谢和体力活动消耗能量维持平衡, 保持稳定的体重。

如能量摄入大于消耗, 长时间就形成肥胖。

如能量消耗大于摄入, 长时间就形成消瘦。

2) 营养素平衡。

最常见的是氮平衡, 指摄入的蛋白质与由尿、粪、汗液及皮肤的蛋白质分解后形成的氮化合物的排出之间保持平衡。

摄入大于排出为正平衡, 即体内蛋白质合成多, 反之为负平衡, 即体内蛋白质分解多。

负平衡数值大而时间长则易发生蛋白质缺乏。

同样可见于钙及其他营养素的平衡。

3) 水盐平衡。

也称水与电解质的平衡, 主要指通过体内缓冲系统维持体液稳定的pH值。

如体内酸性代谢产物增多, 由电解质组成的缓冲系统可中和这些产物, 维持血液pH值不变, 否则即产生酸中毒。

同样, 过度呼气或胃液丢失等引起碱性变化时, 缓冲系统也可中和这些变化, 维持血液pH值不变, 否则即产生碱中毒。

(2) 内环境的稳态 营养素在体内的作用除了促进生长, 保持代谢平衡之外, 还有很重要的作用就是调节生理功能, 维持体内环境于稳态。

1) 神经系统调节。

体内各器官的生理活动都受神经系统的调节和整合, 以适应内外环境的变化。

这种调节的基本形式就是各种刺激通过突触沿神经纤维传递, 即神经冲动传导。

与神经传导有关的化学介质就是神经递质, 如乙酰胆碱、儿茶酚胺等。

神经递质的释放可被细胞外液所含的钙离子加强或被镁离子抑制。

2) 酶调节。

体内生化代谢都需要酶作为催化剂, 而酶是由蛋白质组成的。

维生素是许多辅酶的成分, 缺乏时可以引起酶功能的丧失而导致生化代谢异常。

微量元素也是酶的组成成分, 如抗氧化酶就含有锌、铜、锰、硒等微量元素。

3) 激素调节。

内分泌腺的特定细胞对刺激发生反应, 分泌激素作用于靶器官, 对异常的生理生化反应进行调节。

有的激素含营养素, 如胰岛素含锌; 有的激素的化学结构与营养素相似, 如固醇类激素有脂类的甾体结构; 有的营养素就有激素功能, 如维生素D。

许多激素的受体都是蛋白质。

因此营养素缺乏或过多均可影响激素调节而引起代谢异常。

2. 营养是维持健康的基础 (1) 维持人体组织的构成营养素是人的物质基础, 任何组织都是由营养素组成的, 因此生长发育、组织修复、延缓衰老都与营养状况有关。

从胎儿期起, 直至成年, 营养对组织器官的正常发育甚为重要。

孕妇的营养状况直接关系到胎儿发育, 如先天性畸形; 而胎儿的发育不良又会关系到成年期的慢性病发生。

在成年期, 细胞也是不断更替, 需要正常的营养素供给。

充裕的营养素还可使体内有所储备, 以应付各种特殊情况下的营养需求。

<<公共营养师>>

.....

<<公共营养师>>

编辑推荐

《公共营养师》(基础知识)根据《国家职业标准——公共营养师(试行)》的要求,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,是职业技能鉴定的推荐辅导用书。

<<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>