

<<营养与食疗学>>

图书基本信息

书名：<<营养与食疗学>>

13位ISBN编号：9787513209090

10位ISBN编号：751320909X

出版时间：2012-7

出版时间：中国中医药出版社

作者：吴翠珍，张先庚 主编

页数：310

字数：456000

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>

## <<营养与食疗学>>

### 内容概要

本书坚持以育人为本，重视发挥教材在人才培养中的基础性作用，充分展现我国中医药教育、医疗、保健、科研、产业、文化等方面取得的新成就，以期成为符合教育规律和人才成长规律的科学性、先进性、适用性的优秀教材。

## &lt;&lt;营养与食疗学&gt;&gt;

## 书籍目录

## 绪论

- 一、营养与食疗学发展简史
- 二、营养与食疗和健康的关系
- 三、营养与食疗学对临床护理的重要性

## 上篇 营养学基础

## 第一章 人体需要的营养素和热能

- 第一节 蛋白质
- 第二节 脂类
- 第三节 碳水化合物
- 第四节 热能
- 第五节 矿物质
- 第六节 维生素
- 第七节 水

## 第八章 膳食纤维

## 第二章 各类食物的营养价值

- 第一节 粮谷类和薯类
- 第二节 豆类和坚果类
- 第三节 蔬菜和水果
- 第四节 肉类和蛋类
- 第五节 奶类、鱼类及其制品

## 第三章 不同生理条件人群的营养与膳食

- 第一节 合理营养
- 第二节 婴幼儿的营养与膳食
- 第三节 儿童和青少年的营养与膳食
- 第四节 孕妇和乳母的营养与膳食
- 第五节 老年人的营养与膳食

## 第四章 特殊作业人群的营养与膳食

- 第一节 高温环境下作业人群的营养与膳食
- 第二节 低温环境下作业人群的营养与膳食
- 第三节 高原作业人员的营养与膳食
- 第四节 潜水作业人员的营养与膳食
- 第五节 脑力劳动者的营养与膳食

## 第五章 人群营养状况的评价

- 第一节 膳食调查
- 第二节 体格检查
- 第三节 实验室检查

## 第六章 医院膳食管理制度

- 第一节 医院膳食种类
- 第二节 医院膳食管理
- 第三节 营养病历的书写

## 中篇 常见疾病的营养治疗

## 第七章 心血管系统疾病的营养治疗

- 第一节 冠状动脉粥样硬化性心脏病
- 第二节 高脂血症
- 第三节 高血压

## &lt;&lt;营养与食疗学&gt;&gt;

- 第四节 心功能不全
- 第八章 内分泌系统与代谢性疾病的营养治疗
  - 第一节 糖尿病
  - 第二节 肥胖症
  - 第三节 痛风
- 第九章 消化系统疾病的营养治疗
  - 第一节 胃炎
  - 第二节 消化性溃疡
  - 第三节 腹泻
  - 第四节 便秘
  - 第五节 肝硬化
  - 第六节 脂肪肝
  - 第七节 胆囊炎与胆石病
  - 第八节 胰腺炎
- 第十章 泌尿系统疾病的营养治疗
  - 第一节 肾小球肾炎
  - 第二节 肾病综合征
  - 第三节 肾结石
  - 第四节 肾功能衰竭
- 第十一章 血液系统疾病的营养治疗
  - 第一节 缺铁性贫血
  - 第二节 营养性巨幼红细胞性贫血
  - 第三节 再生障碍性贫血
  - 第四节 白血病
- 第十二章 神经精神疾病的营养治疗
  - 第一节 脑血管疾病
  - 第二节 神经衰弱
  - 第三节 中枢神经系统感染
  - 第四节 癫痫
- 第十三章 癌症患者的营养治疗
  - 第一节 营养与癌症
  - 第二节 常见癌症的营养治疗
- 第十四章 外科疾病的营养治疗
  - 第一节 营养对外科患者的重要性
  - 第二节 外科营养治疗的基本原则
  - 第三节 常见外科疾病的术后营养治疗
- 第十五章 烧伤患者的营养治疗
  - 第一节 烧伤患者的营养需要
  - 第二节 烧伤患者的营养治疗
- 第十六章 职业病的营养治疗
  - 第一节 尘肺
  - 第二节 职业性放射病
  - 第三节 苯中毒
  - 第四节 铅中毒
- 第十七章 地方性疾病的营养治疗
  - 第一节 碘缺乏病
  - 第二节 地方性氟中毒

<<营养与食疗学>>

下篇 中医食疗

第十八章 概述

第一节 中医食疗的指导思想

第二节 食物的性能

第三节 食物的治疗作用

第四节 饮食治疗原则

第五节 饮食宜忌

第十九章 中医常见病症的食疗

第一节 感冒

第二节 发热

第三节 咳嗽

第四节 喘证

第五节 心悸

第六节 胸痹

第七节 眩晕

第八节 不寐

第九节 头痛

第十节 胃痛

第十一节 厌食

第十二节 胁痛

第十三节 腹痛

第十四节 呕吐

第十五节 泄泻

第十六节 便秘

第十七节 消渴

第十八节 肥胖

第十九节 腰痛

第二十节 水肿

第二十一节 淋证

第二十二节 阳痿

第二十三节 郁病

第二十四节 积聚

第二十五节 血证

第二十六节 虚劳

第二十七节 痛经

第二十八节 闭经

第二十九节 缺乳

第三十节 脏躁

附录

附录1 常用食物一般营养成分表

附录2 食物中维生素B6、泛酸、叶酸、维生素B12含量

附录3 食物中碘含量

附录4 治疗食品制作方法

附录5 膳食营养成分计算与评价

附录6 常见食物性味及功用

主要参考书目



## 章节摘录

版权页：插图：2.脂肪、碳水化合物和蛋白质低温环境中应增加脂肪和碳水化合物的摄入，它们能增强人体的耐寒能力。

人们在低温季节生活或工作时也喜欢食用高脂肪膳食，提示对脂肪的需要量增加，但还要看机体能否适应。

一般认为脂肪产热应占总能量的35%左右，碳水化合物占总能量的50%左右，蛋白质的供应量占总能量的13%~15%，同时注意必需氨基酸的构成比例。

近年认为，蛋氨酸可通过甲基转移作用提供一系列低温适应过程所必需的甲基。

酪氨酸能提高低温环境下的作业能力。

3.矿物质由于低温环境可引起肾上腺素分泌增加，使交感神经兴奋，从而导致血钙减少和尿钙排出增加，故每日应补充600~1200mg的钙。

此外，低温环境使尿量增加，随尿排出的钠、氯、钾、氟等也增加，食盐的需要量是温带地区的1~1.5倍。

4.维生素维生素与低温适应有密切关系，故应增加摄入量。

尤其摄入的维生素C增加，可明显减慢低温环境中直肠温度的下降，缓解肾上腺的过度应激反应，增强对低温的耐受性，每日的供给量以70~120mg为宜。

低温下体内氧化产热过程加强，故膳食中维生素B1、维生素B2和尼克酸的供给量要适当增加。

维生素A有利于增强机体耐寒能力，每日应供给1500 $\mu$ gRE。

维生素E可提高线粒体的能量代谢功能，促进低温环境下脂肪等组织中环核苷酸的代谢，提高抗寒能力，应注意补充。

二、低温环境下人群的膳食原则 1.在平衡膳食的基础上，增加能量食物的摄入如供应充足的粮食、豆类、动物性食品、食用油。

增加含蛋氨酸丰富的食物，如鸡肉、鱿鱼、鸭蛋、核桃、大豆及其制品等。

2.注意膳食中矿物质和维生素的供应膳食中除摄入足量的新鲜蔬菜和水果外，还应增加肝脏、瘦肉、蛋、鱼等食品。

3.减少低温地区食物营养素的损失发展温室种植，研究冷冻冷藏技术，降低食物储存过程中的营养素流失；选择营养素损失较少的烹调方法；尽量供应热食，提高食物的消化吸收率。

4.合理安排饮食由于低温地区的能量消耗大、食量大、劳动强度大，每日可供应四餐，早餐占一日能量的25%，间餐占15%，午餐占35%，晚餐占25%。



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>