

<<营养与膳食>>

图书基本信息

书名：<<营养与膳食>>

13位ISBN编号：9787560976792

10位ISBN编号：7560976794

出版时间：2012-4

出版时间：华中科技大学出版社

作者：胡玉华，梁金香 编

页数：240

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>

## <<营养与膳食>>

### 内容概要

《全国高等卫生职业教育护理专业“双证书”人才培养“十二五”规划教材：营养与膳食》是全国高等卫生职业教育护理专业“双证书”人才培养“十二五”规划教材之一。

本书将教学内容按“4+1”划分模块，即理论教学分为“基础知识”、“平衡膳食与膳食指导”、“基本技能”、“临床营养”四个模块，共八个项目；实践教学为一个模块，共三个实践项目。

本书可供高职高专护理、助产等专业使用。

本书也可作为相关人员的参考用书。

## &lt;&lt;营养与膳食&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 模块一基础知识 项目一营养学基础 内容一营养与膳食基本概念 内容二能量 内容三营养素 项目二各类食物的营养价值 内容一植物性食物的营养价值 内容二动物性食物的营养价值 内容三安全食品 内容四保健食品与营养强化食品 内容五转基因食品 模块二平衡膳食与膳食指导 项目三平衡膳食 内容一膳食结构 内容二平衡膳食 内容三《中国居民膳食指南》及平衡膳食宝塔 项目四不同生理情况人群的营养及膳食指导 内容一孕妇、乳母的营养及膳食指导 内容二婴幼儿的营养及膳食指导 内容三儿童与青少年的营养及膳食指导 内容四中老年人的营养及膳食指导 模块三基本技能 项目五营养调查与评价 内容一膳食调查及评价 内容二体格检查 内容三营养缺乏症检查 内容四人体营养水平的实验室检查 项目六营养教育与营养干预 内容一营养教育 内容二营养干预 模块四临床营养 项目七临床营养基础 内容一医院膳食 内容二肠内营养、肠外营养 项目八常见疾病的营养防治 内容一营养缺乏性疾病的治疗 内容二消化系统疾病的营养防治 内容三循环系统疾病的营养防治 内容四代谢性疾病的营养防治 内容五泌尿系统疾病的营养防治 内容六感染性疾病的营养防治 内容七外科疾病的营养防治 内容八恶性肿瘤的营养防治 模块五实践教学 实践项目一医院营养科参观【内容一】明确本次见习的流程【内容二】医院营养科现场参观【内容三】书写见习报告 实践项目二膳食调查与评价【内容一】熟悉膳食调查的方法与步骤【内容二】明确膳食评价的过程【内容三】实施膳食调查与评价【内容四】书写见习报告 实践项目三糖尿病患者食谱编制【内容一】糖尿病患者食谱编制的原则【内容二】糖尿病患者营养治疗方案的制定【内容三】糖尿病患者食谱的编制【内容四】糖尿病患者食谱编制实际操作【内容五】书写见习报告 能力检测参考答案 项目一营养学基础 项目二各类食物的营养价值 项目三平衡膳食 项目四不同生理情况人群的营养及膳食指导 项目五营养调查与评价 项目六营养教育与营养干预 项目七临床营养基础 项目八常见疾病的营养防治 附录 附录A中国居民膳食能量和蛋白质参考摄入量(RNIs)及脂肪供能比 附录B中国居民膳食维生素参考摄入量(RNIs或AIs) 附录C中国居民膳食常量元素和微量元素参考摄入量(RNIs或AIs) 附录D某些微量营养素的ULs 附录E常见食物成分表 参考文献

## &lt;&lt;营养与膳食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：五、糖类 糖类又称碳水化合物（carbohydrate），是由碳、氢、氧三种元素组成的一类有机物，在自然界中广泛存在，是人类最经济和最主要的能量来源。

其氢、氧元素比例为2：1，与水分子中的氢、氧元素比例相同，因此曾称为碳水化合物。

（一）糖类的分类 按分子结构可将糖类分为单糖、双糖、寡糖和多糖四类。

按能否被人体消化、吸收可将糖类分为可消化吸收与不可消化吸收两类。

可消化吸收的糖类有单糖，双糖，多糖中的淀粉、糊精和糖原。

不可消化吸收的糖类是指人类肠道中不含其水解酶，不能被消化成小分子的物质，包括寡糖（如棉籽糖、水苏糖等）和膳食纤维。

（1）单糖 单糖是不能水解为更小分子的糖类，若进一步分解，便失去了糖的性质。

单糖为其他糖类的组成单位。

主要有葡萄糖、果糖、半乳糖、甘露醇等。

（2）双糖 双糖是指水解后能生成两分子单糖的糖类，主要有蔗糖、乳糖和麦芽糖。

通常将单糖和双糖统称为纯糖。

两者均有甜味，但甜度不一，以蔗糖甜度为100，则其他糖的甜度分别为：葡萄糖为70，果糖为170，乳糖为20，麦芽糖为40。

对于某些患有代谢性疾病，如糖尿病、高脂血症患者，要严格控制纯糖的摄入。

（3）寡糖 寡糖又称低聚糖，是指由3~9个单糖分子聚合而成的糖类。

寡糖的共同特点是难以被胃肠道消化、吸收，甜度低，热量低，基本不增高血糖和血脂。

但它可以被肠道中的细菌发酵利用，转换成短链脂肪酸以及乳酸，同时产生二氧化碳。

寡糖的生理活性备受重视，目前研究认为，寡糖可活化肠道内双歧杆菌并促进其生长繁殖。

双歧杆菌是人体肠道内的有益菌，其数量会随年龄的增大而逐渐减少。

肠道内双歧杆菌的多少往往作为衡量人体健康与否的指标之一。

（4）多糖 这是由许多葡萄糖分子聚合而成的大分子糖类。

人类食物中含量最多的是多糖（尤其是淀粉）。

多糖分为两大类：一类是能被机体吸收的多糖，如淀粉、糊精和糖原；另一类是不被机体消化、吸收的多糖，如纤维素、半纤维素、木质素、果胶、藻类等，称为膳食纤维。

（5）膳食纤维 膳食纤维（dietary fiber, DF）是指存在于植物体内的不能被人体消化吸收的非淀粉多糖和木质素。

主要有纤维素、半纤维素、木质素、果胶等。

膳食纤维虽然不被机体消化吸收，但在营养学上有着不可忽视的作用。

其主要生理功能有如下几点。

降低血清胆固醇，从而降低冠心病死亡的危险性。

流行病学调查表明，纤维摄入量高与冠心病死亡的危险性大幅度降低有相关性。

通便防癌，膳食纤维可刺激肠道蠕动，吸水膨胀，增加粪便体积，防止便秘，促进肠道中的有害物质排出，从而可减少致癌物与肠壁的接触时间，改善肠道内细菌的微生态环境，预防癌症。

降低餐后血糖升高幅度，辅助防治糖尿病。

有研究表明，摄入某些可溶性纤维可降低餐后血糖升高的幅度并提高胰岛素的敏感性。

<<营养与膳食>>

编辑推荐

《全国高等卫生职业教育护理专业"双证书"人才培养"十二五"规划教材:营养与膳食(供护理、助产等专业使用)》可供高职高专护理、助产等专业使用,也可作为相关人员的参考用书。

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>