

图书基本信息

书名：<<营养与膳食指导 全国医药卫生类农村医学专业教材>>

13位ISBN编号：9787566201300

10位ISBN编号：7566201301

出版时间：2012-5

出版时间：第四军医大学出版社

作者：陈锦治，苟云峰 主编

页数：201

字数：300000

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>

## 内容概要

《全国医药卫生类农村医学专业教材：营养与膳食指导》包括营养学基础知识、食物的营养、合理膳食指导、食品卫生和食品安全问题、常见疾病的营养治疗以及临床膳食疗法六大部分，编写了膳食调查（记账法）、编制一日食谱等四项实习指导。

另外，结合正文增加考点链接、案例分析以及综合测试题丰富了章节内容。

本书编写中编者力求在内容上能反映学科的新进展，并使保健与治疗相结合，基础与临床相结合。

为了便于读者应用，本书附有中国居民膳食营养素参考摄入量、食物一般营养成分表等。

《全国医药卫生类农村医学专业教材：营养与膳食指导》供农村医学专业、护理专业、助产专业、营养与保健专业使用，还可作为从事预防、保健、医疗和康复专业人员的工具书。

书籍目录

绪论

第一章 营养学基础

第一节 营养与营养素的基本知识

第二节 营养素与能量

第二章 食物的营养

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、食用油脂、酒及茶叶的营养价值

第四节 食品添加剂

第五节 绿色食品、有机食品与无公害食品

第六节 营养强化食品与保健食品

第三章 合理膳食指导

第一节 合理营养与平衡膳食

第二节 中国居民膳食指南与平衡膳食宝塔

第三节 人体营养状况的评价

第四章 食品卫生和食品安全问题

第一节 食品污染与其他

第二节 食物中毒

第五章 常见疾病的营养治疗

第一节 循环系统常见疾病的营养治疗

第二节 消化系统常见疾病的营养治疗

第三节 泌尿系统常见疾病的营养治疗

第四节 内分泌系统常见疾病的营养治疗

第五节 常见代谢性疾病、营养性疾病的营养治疗

第六节 常见传染性疾病的营养治疗

第七节 常见外科疾病的营养治疗

第八节 肿瘤的营养治疗

第九节 儿科疾病的营养治疗

第六章 临床膳食疗法

第一节 医院基本膳食

第二节 特殊治疗膳食

第三节 诊断用试验膳食和代谢膳食

第四节 肠内营养与肠外营养

第五节 食疗与药膳

实习指导

实习一 膳食调查(记账法)

实习二 编制青年学生(男生或女生)一日食谱

实习三 糖尿病患者食谱的设计与评价

实习四 流质饮食的配制

模拟测试卷

试卷一

试卷二

参考答案

参考文献

附录

附录一 中国居民膳食营养素参考摄入量

附录二 食物一般营养成分表

## 章节摘录

版权页：插图：第二节 动物性食物的营养价值 动物性食物种类很多，主要有畜禽肉类、蛋类、水产类和奶类及其制品等，是人类膳食构成的重要组成部分。

动物性食物营养丰富，是人体所需优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的主要来源。

### 一、畜禽肉类 畜禽肉类包括畜肉类和禽肉类。

畜肉类是指猪、牛、羊、狗、兔等牲畜的肌肉、内脏、头、蹄、骨、血及其制品，禽肉类则包括鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑等的肌肉、内脏及其制品。

畜禽肉类食物吸收率高，具有较强的饱腹作用，可加工烹制成各种美味佳肴，具有较高的营养价值。

(一) 营养成分与特点 畜肉类主要提供蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，其营养素的含量因动物的种类、年龄、性别、肥瘦程度、解剖学部位、饲料和营养状况不同而异，肥肉中脂肪较多，瘦肉中蛋白质较多，内脏中维生素、矿物质和胆固醇含量较高。

禽肉类营养价值与畜肉类相近，但脂肪含量少，含亚油酸较高，肉质细嫩，含氮浸出物多，汤味更鲜美。

1. 蛋白质 畜禽肉类中的蛋白质大部分存在于肌肉和结缔组织中，含量一般为10%~20%，蛋白质中人体必需氨基酸充足，种类和比例接近人体需要，容易消化吸收，蛋白质营养价值高，是优质的完全蛋白质。

(1) 动物的种类不同，蛋白质含量不同 在畜肉中，猪肉的蛋白质含量平均在13.2%左右，牛肉、羊肉、兔肉、马肉、鹿肉和骆驼肉的蛋白质可达20%左右，狗肉约17%。

在禽肉中，鸡肉、鹌鹑肉的蛋白质含量较高，约20%，鹅肉约18%，鸭肉约16%。

各类畜禽血液中蛋白质含量也不相同，猪血约12%，牛血约13%，羊血约7%，鸡血约8%，鸭血约8%。

畜血血浆蛋白质含有人体所需的必需氨基酸，营养价值高，其赖氨酸和色氨酸含量高于面粉，可以作为各种食品的蛋白强化剂。

(2) 动物的部位不同，肥瘦程度不同，其蛋白质含量差异较大猪里脊肉的蛋白质含量为22%，后臀尖约为15%，肋条肉约为10%，奶脯仅为8%；牛里脊肉的蛋白质含量约为22%左右，后腿肉约为20%，腓肌肉约为18%，前腿肉约为16%；羊前腿肉的蛋白质含量约为20%，后腿肉约为18%，里脊和胸脯肉约为17%；鸡胸肉的蛋白质含量约为20%，鸡翅约为17%。

(3) 动物的脏器不同，蛋白质含量不同家畜不同的内脏中，肝脏含蛋白质较高，为18%~20%，心、肾为14%~17%；禽类的内脏中，肫的蛋白质含量较高，为18%~20%，肝和心的蛋白质为13%~17%。

(4) 动物的组织不同，蛋白质含量不同 畜禽的皮肤和筋腱主要由结缔组织构成。

结缔组织的蛋白质含量为35%~40%，而其中绝大部分为胶原蛋白和弹性蛋白。

猪皮蛋白质含量为28%~30%，其中85%是胶原蛋白。

由于胶原蛋白和弹性蛋白缺乏色氨酸等，为不完全蛋白质，因此，以猪皮和筋腱为主要原料的食品，如膨化猪皮、猪皮冻、蹄筋等，营养价值较低，需要配合其他食物食用，以补充必需氨基酸的不足。

2. 脂类 畜禽肉类脂肪含量变化比较大，因动物品种、年龄、肥瘦程度、部位等不同而异，一般瘦肉脂肪含量为10%~30%，肥猪肉脂肪可达89%以上。

畜肉中，猪肉的脂肪含量最高，羊肉次之，牛肉最低，仅为2%。

与畜肉相比，禽肉脂肪含量较少。

在禽肉中，火鸡和鹌鹑的脂肪含量在3%左右，鸡和鸽子为9%~14%，鸭和鹅达20%左右。

畜禽内脏脂肪的含量一般为2%~11%，脑内脂肪的含量最高，为10%左右。

猪肾、羊心、猪心、鸭肝中脂肪含量居中，为5%~8%，其他内脏的脂肪含量在4%以下。

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>