

# 老年营养与膳食指导

## ——营养学基础知识



长沙民政职业技术学院 老龄产业系



# 课程基本情况介绍



生活不止眼前的枸杞  
还有霸王洗发水和保温杯

# 作为小仙女（鲜肉），你是否有过这样的困惑：

枸杞+保温杯真的养生吗？

期末考试要来了，吃点核桃补补脑？

1点点到底要几分甜呢？

为了满脸胶原蛋白，猪蹄吃起来！

为什么总是瘦不下来呢？

妈妈说营养全在汤里？

怎么痘痘又冒出来了？

泡面是垃圾食品，可是好香好想吃，怎么破？

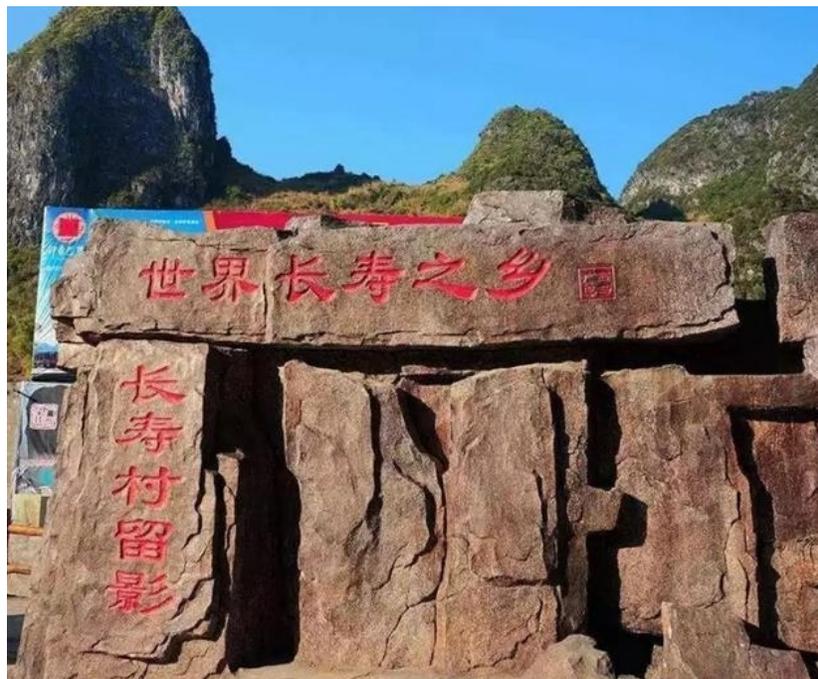
早上喝了豆浆还能吃鸡蛋牛奶吗？

食物都要趁热吃？



## 你认为长寿村的长寿秘诀是？

- 巴马瑶族自治县是广西壮族自治区的一个山区县，是世界五个长寿村之一，位于南宁以西 250 公里。这里的长寿老人之多，1990 年第四次人口普查时该县有 1958 位 80 至 99 岁老人，69 位百岁以上的寿星，其中年龄最大的 135 岁，每 10 万人中有百岁以上长寿者 30.8 人，居世界第一。



# 作为医学生，你可能会面对这样的问题：

糖尿病患者可以吃甜甜的水果吗？

乳腺癌患者能喝豆浆吗？

发热患者能吃鸡蛋牛奶吗？

肾病患者该选哪类食物  
作为蛋白质来源呢？

肝病患者一点油脂都不能吃吗？



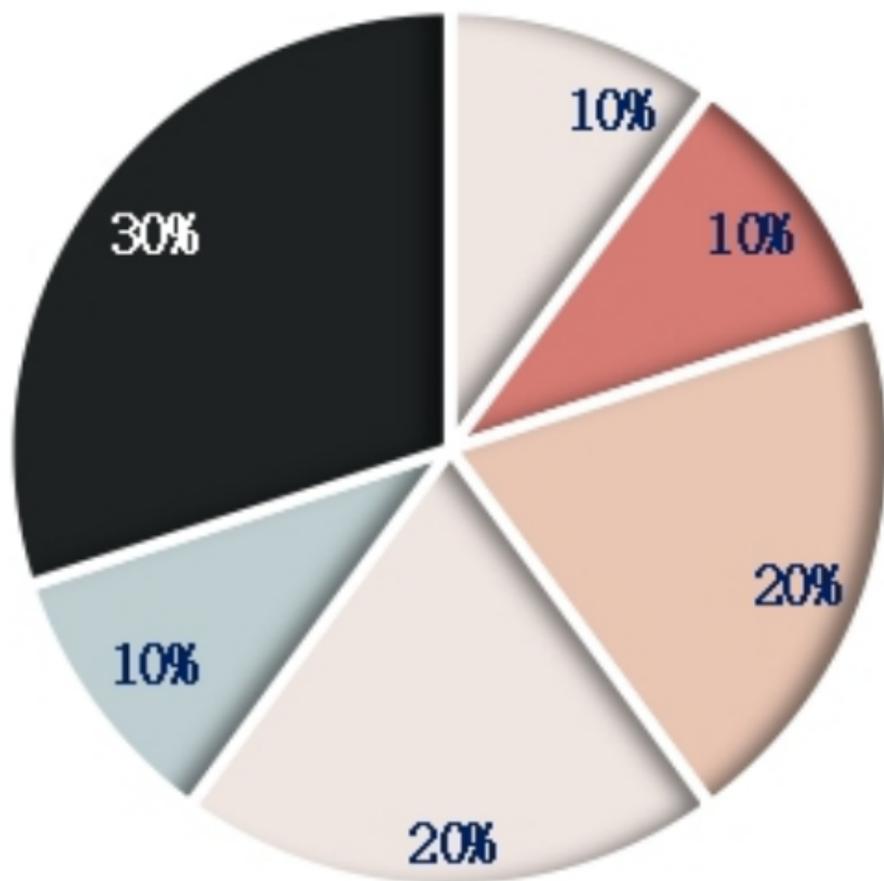
骨折患者真的需要多喝骨头汤吗？

# 课程基本情况介绍

- 课程名称：《老年营养与膳食指导》
- 学时安排：理论课时28学时，实训课时20学时
- 课程性质：专业必修课
- 学分安排：3学分
- 进度安排：2-13周
- 使用教材：《护理营养学》
- 考查方式：平时成绩+闭卷考试



# 课程基本情况介绍——课程考核方式



过程考核70%  
期末考试30%

- 专业认知岗位实际10%
- 演练辨析营养话题10%
- 学以致用食谱编制20%
- 营养调查发现问题20%
- 课堂活动健康海报10%
- 闭卷考试综合检测30%





# 第一章 营养学基础知识

# 教学目标

- **知识目标**：掌握人体对营养素的需要及营养素基本概念；领会人体所必需的营养素的生理功能、临床缺乏症及预防措施；领会人体能量的来源与消耗途径；理解中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs）的制定原理及营养学意义；知道能量及营养素的供给量标准与食物来源。
- **能力目标**：能依据人体生理特点和营养需要科学合理地选择食物；能完成人体热能需求相关的计算；对常见营养缺乏病具备营养咨询与干预能力。
- **素质目标**：形成主动学习、认真观察、理性分析的态度；初步树立科学的营养观，逐步培养良好的饮食观。



# 目录

营养与营养素

脂类

能量

无机盐及微量元素

蛋白质

碳水化合物

微生物

水



01



## 第一节 营养与营养素的基本知识

# 一、营养与营养素

- **营养**：机体从外界摄取食物，经过体内消化、吸收和（或）代谢后，参与构建组织器官，满足生理功能和体力活动必需的生物学过程。
- **营养素**：维持人体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质，是保证人体健康的物质基础。营养素基本功能：提功能量；构建机体；修复组织和调节代谢。

蛋白质

脂类

碳水化合物

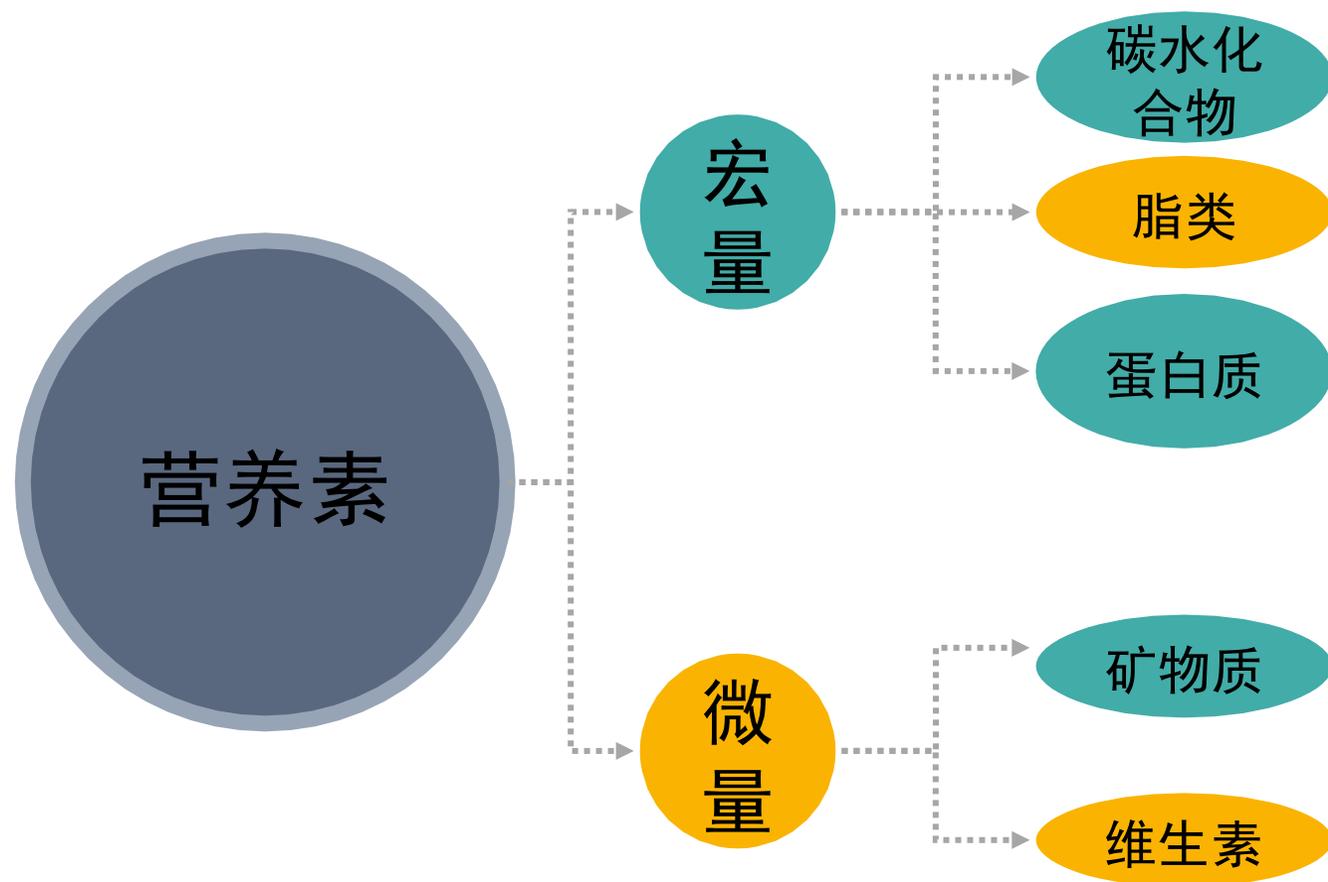
维生素

无机盐

水



# 营养素种类及分类



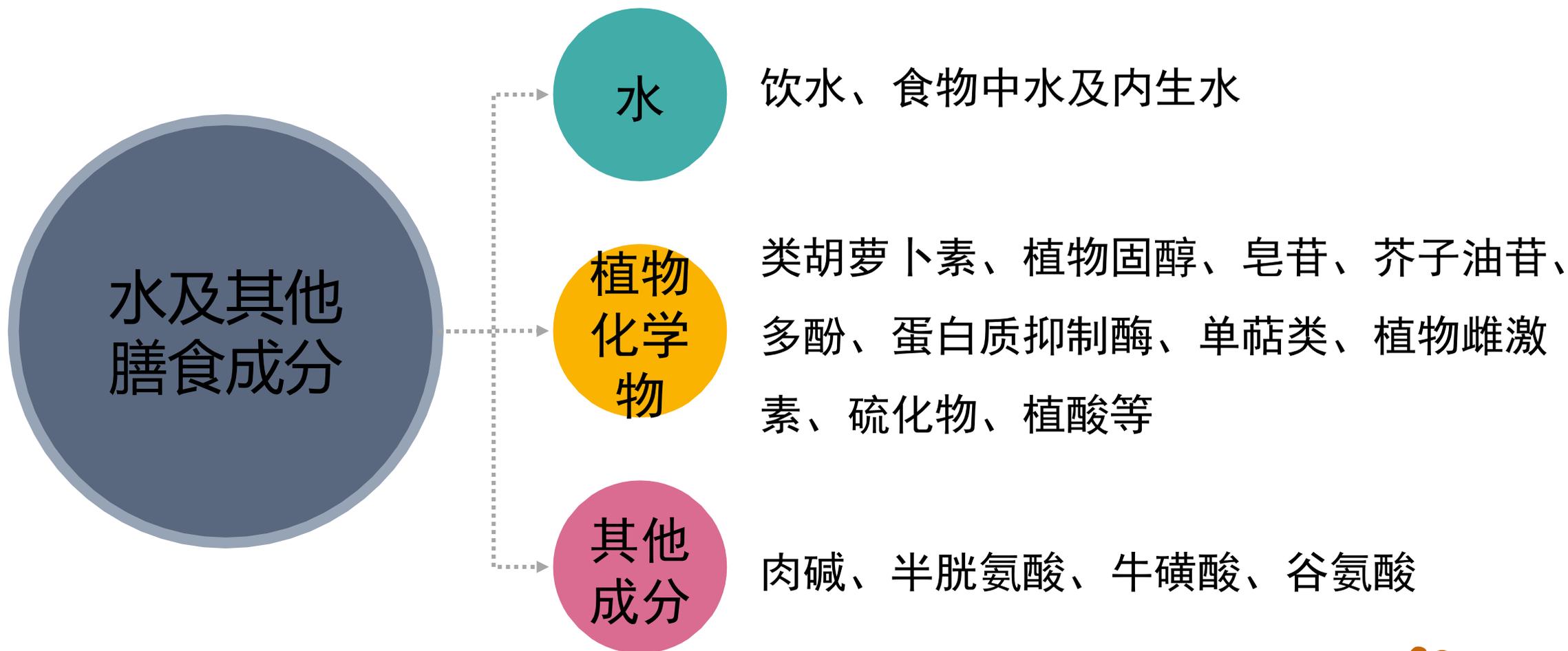
## 营养素

为维持机体繁殖、生长发育和生存等一切生命活动和过程，需要从外界环境中摄取的物质。

钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯7种元素含量较多，约占矿物质总量的60%~80%，称为宏量元素。

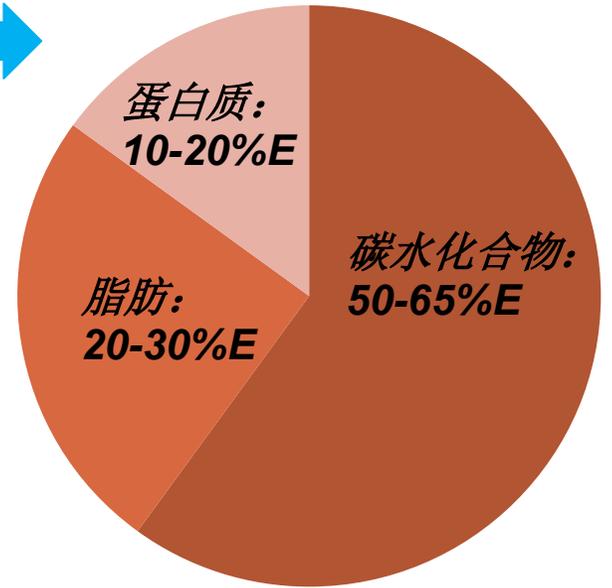
维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。维生素既不参与构成人体细胞，也不为人体提供能量。维生素是维持身体健康所必需的一类有机化合物。这类物质在体内既不能是构成身体组织的原料，也不是能量的来源，而是一类调节物质，在物质代谢中起重要作用。

# 营养素种类及分类



# 人体必需的营养素及其他膳食成分

必需的营养素	宏量营养素	蛋白质、脂肪、碳水化合物
	常量元素	钙、磷、钾、钠、镁、硫、氯
	微量元素	铁、碘、锌、硒、铜、铬、锰、钼、钴等
	维生素	Vit. A、D, E, K , B族维生素, Vit. C、叶酸、生物素、泛酸、烟酸、胆碱
其他膳食成分	膳食纤维、番茄红素、植物甾醇、原花青素、姜黄素、大豆异黄酮、叶黄素、花色苷、氨基葡萄糖等	



中国居民膳食宏量营养素可接受范围 (AMDR)



## 二、营养学

- **营养学**：研究食物中的营养素及其生物活性物质对人体健康的生理作用和有益影响的一门科学。
- **营养学发展历史**：

中国古代  
代营养学

现代营  
养学发  
展

近代营  
养学



# 中国古代营养学

3000年前，  
西周

《黄帝内经·素问》：五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。

东晋

孙思邈提出“食疗”概念和药食同疗的观点。

公元659年

李时珍《本草纲目》中关于抗衰老保健药物及药膳253种。

官方医政制度将医学分为四类：**食医**、疾医、兽医、疡医。

2000多年前，  
战国至西汉

葛洪《肘后备急方》：六种方法治疗和预防脚气病。

唐代

孟诜撰写我国第一部食疗专著《食疗本草》。

明代

食医是专门从事饮食营养的医生。

五谷（粳米、麦、小豆、大豆、黄黍）

五果（桃、枣、杏、栗、枣）

五畜（牛、羊、猪、鸡、犬）

五菜[葵、藿(豆叶)、葱、薤(xiè)、韭]

# 孙思邈

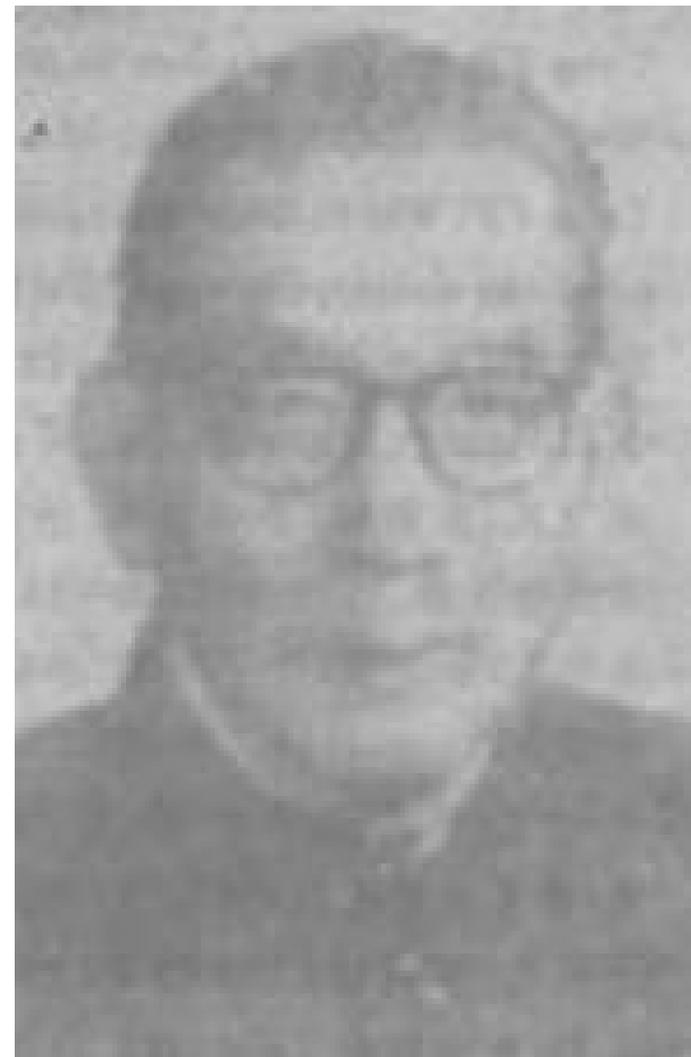
- 提倡“良医导之以药石，救之以针剂，圣人和之以圣德，辅之以人事”，最终使“形体有可愈之疾，天地有日消之灾”。后人以此理论治病，救活了许多人，因此尊称孙思邈为“药王”，又称之为“真人”。

孫思邈



# 侯祥川：热爱祖国，为祖国营养事业奋斗终生

- 侯祥川热爱祖国，追求进步。他青年时代曾参加五四运动。中华人民共和国成立前夕，他放弃国外优裕条件，冲破各种阻挠，毅然回国迎接解放。
- 他热爱科学，为我国营养科学的振兴贡献了毕生精力。1981年，他虽年过八旬，仍赴美参加了第十二届国际营养学大会。为重新组建中国营养学会，他积极筹备，把不同部门的营养工作者团结起来，并发表文章，宣传营养工作的重要性，终于使该学会于同年恢复，《营养学报》也得以复刊。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/716153150232011001>