

2012年护士考试基础护理知识点：病人营养饮食护理-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/4/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_4291.htm

病人营养饮食护理包括：人体的营养需要，营养治疗的重要性，营养治疗的基本原则。营养是指机体摄取、消化、吸收和利用食物中的营养物质以维持生命活动的综合过程。合理的营养能够保证人体正常发育，维持生命与健康，提高机体的抵抗力和免疫能力，适应各种环境条件下的机体需要，对疾病的预防和治疗起着重要作用。而对于医院的病人来说，由于疾病原因各异，病情轻重不同，病人的消化吸收功能有别于正常人，所以必须按不同病情和治疗需要供给不同的饮食，做到既符合病情需要，又满足机体康复对营养的要求以及符合食品卫生条件，这是病人营养与饮食管理的目标。

一、人体的营养需要 人体为了维持生命与健康，保证正常的生长发育和从事劳动，每天必须从食物中获得营养物质。这些食物中能够被人体消化、吸收和利用的有机和无机物质称为营养素。营养素可分为碳水化合物、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素和水等六类。这些营养素在体内的主要功用是供给能量，构成及修补组织，调节生理功能。人体对能量和营养素的数量和质量都有一定要求，许多国家对膳食中的营养素供给量都订有标准，即推荐的膳食供给量（RDA）。我国也订有膳食供给量标准。现简单介绍正常人的营养需要（一）热能 人体为维持生命活动和从事劳动，每天必须从食物中获得能量，以满足机体需要，人体热能的需要是与其热能的消耗相一致的，即：能量的需要 = 基础代谢 + 体力活动 + 食物特殊动力作用的能量消耗。对处在

正常生长发育阶段的儿童，还要增加生长发育所需要的能量。成年男子18 - 40岁（体重60kg），需能量10.0MJ-16.7MJ/d；成年女子18 - 40岁（体重53kg）需9.24MJ-13.41MJ/d.在一日总热能摄入中，碳水化合物宜占60% - 70%，脂肪宜占17% - 25%，蛋白质宜占12% - 14%.

（二）碳水化合物 膳食中碳水化合物的供给量，主要决定于饮食习惯、生产生活水平和劳动强度。一般以占总热能的65% - 75%为宜。膳食中碳水化合物的主要来源是谷类和根茎类食品，如各种粮食和薯类。蔬菜和水果除含少量单糖外，是纤维素和果胶的主要来源。

（三）蛋白质 蛋白质宜占总能量的10% - 14%.蛋白质供给量成人大约每人每日每千克体重为1g.我国膳食以植物为主，蛋白质质量稍差，故定为1.2g上下。蛋白质的主要来源是肉类，蛋类和豆类。在膳食调配中，应注意发挥蛋白质的互补作用，可遵循三个原则搭配食物.其一是食物的生物学种属愈远愈好，其二是搭配的种类愈多愈好；其三是同时食用。其主要生理功用为：构成和修补身体组织；调节生理功能；构成有特殊生理功用的物质，如酶、激素、抗体等；供给热能，但不甚经济。

（四）脂肪 脂肪的供给量易受饮食习惯、季节和气候的影响，变动范围较大。一般占总热能的17% - 25%，不宜超过30%，以避免油脂摄入过多。我国成年人每天摄取50g的脂肪就可以基本满足生理需要。其主要来源是各种植物油及炼过的动物脂肪医学教，育网|搜集整理。其主要生理功用为：提供必需脂肪酸；携带脂溶性维生素类物质；为机体提供高深度的热能和必要的热能储备；使膳食具有饱腹感；增加食物的风味和保护蔬菜等食物中的维生素等物质，免于与氧接触而氧化。

（五）无机盐 已知存在

于生物体内的元素有几十种，除碳、氢、氧、氮外，其余各种元素，统称为无机盐。在体内含量较多的，如钙、镁、钾、钠、磷、氯、硫等，称为常量元素；铁、铜、碘、锌、锰、钴等在体内含量极少，甚至只有痕量，称为微量元素。无机盐在食物中分布很广，一般都能满足机体需要。比较容易缺乏的无机元素有钙、铁和碘，特别是对正在生长发育的儿童、青少年、孕妇和乳母，钙、铁、和碘的缺乏较为常见。其主要生理功用为：构成机体组织，如钙、磷、镁、是骨骼和牙齿的重要成分，磷、硫是构成组织蛋白的成分；无机盐与蛋白质协同、维持组织细胞的渗透压；酸性、碱性无机离子的适当配合，加上重碳酸盐和蛋白质的缓冲作用，维持着体液的酸碱平衡；各种无机离子，特别是保持一定比例的钾、钠、钙、镁等离子是维持神经肌肉兴奋和细胞膜通透性的必要条件；无机元素是机体某些具有特殊生理功能的重要物质成分，如血红蛋白和细胞色素酶系中的铁，甲状腺激素中的和谷胱甘肽过氧化物酶中的硒；无机离子是很多酶系的激活剂或组成成分，如盐酸对胃蛋白酶元、氯离子对唾液淀粉酶等。

（六）维生素 维生素是人体所必须的一类有机营养素。根据溶解性，维生素可为两大类；其一是脂溶性维生素，如维生素A、D、E、K等；其二是水溶性维生素如维生素B₂、B₆、B₁₂、C等。由于体内不能合成或合成量不足，虽然需要量很少，但必须由食物供给。其主要功用是调节生理功能，已知许多维生素参与辅酶的组成，在物质代谢中起重要作用。当膳食中长期缺乏某种维生素，最初表现为组织中维生素的储备量下降，继则出现生化缺陷和生理功能异常，进而引起组织学上的缺陷，最后出现各种临床症状

。（七）水 水是人体构成的重要成分，占体重的60% - 70%。

二、营养治疗的重要性 营养治疗是现代综合治疗中不可缺少的一个重要组成部分，营养治疗是根据疾病的病理生理特点，给予病人制订各种不同的膳食配方，以达至辅助治疗及辅助诊断的目的，藉以增强机体的抵抗力，促进组织修复，纠正营养缺乏。合理的营养饮食，不仅饮食中所含的营养成分齐全，配比恰当，色、香、味、形美观，且可增进病人的食欲，对病人在恢复健康中起到药物所起不到的作用。因此，利用营养治疗可达到以下目的：（一）调整营养需要。依疾病治疗需要，利用营养素的补充或减少以达到辅助治疗作用。（二）减轻体内某一脏器负荷，以利疾病的治疗。（三）控制营养成分的摄入以达到控制疾病发展的目的。（四）利用营养食品的选择应用和烹调方法来改变食物的性质，以利于疾病的治愈。（五）供给特种治疗需要。（六）利用试验膳食可辅助临床诊断……

三、营养治疗的基本原则（一）膳食的配制 必须符合营养要求和治疗原则，以及食品卫生条件。全日膳食的分配比例要恰当，早餐占全日总热量25% - 30%，午餐40% - 50%，晚餐30% - 35%为宜。两餐间隔4 - 5小时。（二）烹调方法 必须使饭、菜的色、香、味、形做到美味可口。品种宜多样化，能使食物促进食欲，有助消化吸收，注意季节的变换，夏季饭菜应清淡爽口，避免过于油腻，冬季饭菜以稍浓厚为宜。（三）治疗膳食的要求 既要达到符合营养治疗原则，也不可忽视维持机体营养的需要。作好膳食指导，使患者自觉地配合营养治疗。（四）特殊情况下的膳食要求 凡因治疗或检查需要严格控制热能时，饮食要称重，并嘱患者卧床休息，减少活动，避免发生低血糖等。 相关推

荐：#0000ff>2012年护士资格考试基础护理知识点：卧位和安全的护理 #0000ff>2012年护士资格考试基础护理知识点：入院和出院病人的护理 #0000ff>2012年护士资格考试基础护理知识点：医院和住院环境 热点推荐：#0000ff>2011年护士资格考试合格分数线预测 特别推荐：#0000ff>护士资格考试介绍 #0000ff>执业护士资格考试大纲 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com