

预防医学考试辅导合理膳食的卫生要求执业医师资格考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/511/2021_2022__E9_A2_84_E9_98_B2_E5_8C_BB_E5_c22_511605.htm

人体需要完全营养，而完全营养需要合理膳食才能提供，所谓合理膳食是根据人体对热能和营养素的需要及各类食物的营养价值，通过合理的食物调配，供给人体营养素种类齐全、数量充足和比例适当的膳食，从而使人体的营养需要与膳食供给之间建立平衡关系，达到合理营养，其基本要求如下：一、满足人体所需要的热能和营养素 膳食中应含有人体需要的热能和一切营养素。各种营养素相互比例要适当。二、正确选配食物和科学烹调加工 合理膳食必须由多种食物构成。一般每日膳食应包括五大类食物：谷类、薯类和干豆类，主要供给碳水化合物，其次蛋白质、B族维生素和膳食纤维，它们是膳食中主要提供热能的食物。动物性食物，包括肉类、鱼类、蛋、奶类等，主要供给蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。大豆及其制品，主要供给蛋白质、脂肪、矿物质、B族维生素和膳食纤维。蔬菜、水果，主要供给维生素C、胡萝卜素、矿物质和膳食纤维。纯热能食物，如烹调油、食糖、酒类等，主要供给热能。科学烹调加工可减少营养素的丢失，使食物具有良好的感官性状，能增进食欲，利于食物消化吸收。三、应有合理的膳食制度和进食环境 膳食制度中以定时定量为最重要。考试大网站整理每日三餐，两餐间隔4~5小时。三餐膳食数量安排要合理，分配比例早餐占全天总热能的25%~30%，午餐40%，晚餐30%~35%。四、食物必须符合国家食品卫生标准 膳食中各种食物不应有微生物污染及

腐败变质；无农药或其他化学物质污染；加入的食品添加剂应符合食品卫生要求。"#F8F8F8" 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