

2010年公卫辅导：营养学营养需要量公卫执业医师考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/649/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_649911.htm 适宜膳食的目标是要达到和维持理想的机体组成，并高度发挥体力和智力工作的潜力。每日必需营养素的膳食需要量，包括能量来源，取决于年龄，性别，身高，体重及代谢和体力活动。国家科学院/国家研究理事会食物和营养委员会和美国农业部定期回顾有关45种必需营养素人体需要量的科学文献。食物和营养委员会每5年出版一次推荐的每日膳食营养素供给量（RDA），此供给量可以满足所有健康人的需要，具有显著的安全因素。对维生素和矿物质来说，由于所知甚少，因此估计了安全，适宜的每日膳食摄入量。来源:百考试题网 为了拥有良好的健康，机体组成必须要维持在合理的范围内。这需要平衡能量的摄入与消耗。如果能量摄入超过消耗或消耗减少，体重会增高，导致肥胖症。与此相反，如果能量摄入低于消耗，体重会减轻。标准身高体重和体质指数常用于评价机体的理想组成。体质指数等于体重（kg）除以身高（m）的平方。孕妇膳食在孕期保健中讨论，婴儿膳食在婴儿营养中讨论。更多信息请访问：百考试题医师网校 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