

2011年公卫执业医师：合理膳食的概念 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_653316.htm

食物所含营养素各不相同，任何一种食物都不能在质和量上满足人类营养的全部需要，必须通过各种食物相互搭配方能达到合理营养的要求！食物（food）与阳光、空气、土壤一样，是人们赖以生存不呆缺少的物质，是重要的外环境因素之一。营养是人类摄取食物满足自身生理需要的必要生物学过程。人们为了维持生命与健康，保证正常的生活与劳动，每日必须摄取一定数量的食物，并利用这些食物，以获取各种营养素。人们把获取和利用食物的过程称之为营养过程。把食物中具有营养功能的物质称为营养素（nutrients），或者说所谓营养指的是通过食物而获取并能在生物体内被利用、具有供给能量、构成机体组织及调节生理功能的物质。但并非所有营养素都同时具有上述三种功能，如蛋白质以构成机体组织为主，脂肪与碳水化合物以供给机体能量为主，维生素则以调节代谢为主。营养的全过程包括摄食、消化、吸收和中间代谢等几个主要环节，任何一个环节发生障碍都将对机体造成不利影响。食物所含营养素各不相同，任何一种食物都不能在质和量上满足人类营养的全部需要，必须通过各种食物相互搭配方能达到合理营养的要求。通常将这种全面达到营养要求的膳食称为合理膳食（rational diet）或平衡膳食（balanced diet）。合理膳食应达到下列基本要求：能保证供给用膳者必需的热能和各种营养素，且各种营养素间的比例平衡；通过合理加工烹调、尽可能减少食物中各种营养素的损失，并提高其消化吸收

率； 改善食物的感官性状，使其多样化，促进食欲，满足饱腹感； 食物本身清洁无毒害，不受污染，不含对机体有害物质，食之无害； 有合理的膳食制度，三餐定时定量，比例合适。 相关推荐： #0000ff>2011年公卫执业医师：预防春季传染性疾病预防的方法 #0000ff>2011年公卫执业医师：传染性过程中机体的非特异性免疫 #0000ff>公卫执业医师考试模拟试题及答案(卫生统计学)汇总 特别推荐： #ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 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