

# 营养师论文文库 国际认证营养师论文(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 营养师论文文库篇一

豆浆店卖的烧饼、油条、蛋饼、萝卜糕、煎饺等，都有油脂偏高的问题。不过像油条、蛋饼这些表面上看得见油的，大家吃的时候会有警觉，但是一般人常上烧饼的当，以为烧饼是烤的，表面不泛油光，热量及油脂一定比较少，但事实并不一定如此。

烧饼之所以吃起来香酥可口，全是因为制作时加了很多油。一个烧饼的热量大约230~250卡，其中约25%的热量来自脂肪，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种组合的油脂量较高。

烧饼、油条搭配豆浆的吃法，蛋白质品质还算可以，豆浆中有丰富的离胺酸，但缺乏甲硫胺酸，而烧饼、油条正好相反，缺乏离胺酸但有丰富的甲硫胺酸，两者能互补。不过，油脂过多，让多数营养师对这类早餐评价较低。

建议 这类早餐缺乏蔬菜，所以在午、晚餐要多补充。水果则视个人习惯，可以吃一份，或者早上不吃，中午、下午各吃一份。吃烧饼或油条时，建议搭配豆浆而不要搭配米浆，因为米浆仍是米制品，和烧饼、油条一样缺乏离胺酸，蛋白质品质比较差。此外，烧饼上洒的芝麻通常无法被我们咬碎，吞下肚以后，芝麻沾黏在胃壁上，部分人容易造成胃痛，吃的'时候要细嚼慢咽。

清粥小菜族以老年人居多。这类早餐比较而言，油脂不太高，不过营养师认为，配稀饭的酱菜、豆腐乳营养价值低，而且太咸，钠含量太高。另外，加工食品可能会添加防腐剂，常吃容易伤害肝、肾。营养师也指出，有些老年人或食素者只吃稀饭配酱菜、豆腐乳，缺乏蛋白质，不是理想的吃法。

建议 一碗略稠的稀饭，大约只是半碗干饭的量，所以建议一餐吃2~3碗，不然很容易不到中午就感觉饿。吃稀饭时可以搭配一个荷包蛋或是一份瘦肉，素食者可选择吃一块豆腐乳或豆干、素鸡等豆类制品，摄取蛋白质，至于豆腐乳和酱菜要尽量少吃。另外加盘炒青菜，这套早餐就很均衡，而且蔬菜中的钾，能帮助身体把钠排出体外。

学生或上班族如果买早餐车的咸粥，这类粥品的肉类含量不多，而且比较稀，容易觉得饿。建议可以加一个茶叶蛋或喝瓶牛奶，增加蛋白质摄取量。早餐可依个人习惯，吃一份水果，（一份大约为棒球大小或一平碗），但不建议喝热量太高的果汁。

很多上班族在等地铁的时候经常会买个汉堡包，星期一到星期五的早餐几乎都吃这一套。

营养师一致认为，这样吃法油脂可能摄取太多。早餐店或西式速食店用的汉堡肉油脂含量较高，如果自己在家做，选择油脂较少的瘦肉，肥肉比例才能减少。再者，不论三明治里的火腿还是汉堡里的肉，都是油煎，再加上煎蛋和涂上厚厚一层脂肪含量高的沙拉酱或奶油，除非一天中的另两餐都吃得少油、少肉，不然一天下来，油脂摄取量实在过多。

奶茶绝对不能取代牛奶，因为奶含量很少，还添加糖分。比较理想的选择是搭配低脂牛奶。至于早上喝咖啡好不好，多数营养师认为这是个人习惯的问题，不一定非要将它从早餐中去掉，不过要避免空腹喝黑咖啡，这样容易伤胃。早上喝咖啡和茶除了能提神外，对于少喝、没有成瘾的人，还有刺

激排便的作用，能稍微舒缓便秘情况。

建议 这类早餐容易吃进过多油脂，一星期不宜超过三次。可要求店家不涂沙拉酱或涂薄一点儿，以减少油脂摄取。每天须吃三碟蔬菜（约半斤），因这类早餐蔬菜量少，所以要在中、晚餐多补充。不过，茶和咖啡最好在餐前或餐后两小时喝，不然会影响人体吸收铁质。饮料选择小杯橙汁或牛奶，而不要喝糖分多、空热量的冰红茶、可乐。另外，这类早餐油脂多、热量偏高，所以当天的午、晚餐不要再吃炸、煎食物，尽量选择卤、煮或蒸的烹调方式。

不少人早餐常吃菠萝面包、红豆面包、奶油面包，然后喝瓶牛奶，有时候搭配咖啡。因为省事，不少家庭的早餐用这个模式。夹馅的面包尝起来味美，但是营养师认为，不论咸或甜，油脂含量都不少，而且糖分太多，又经过精致加工，营养价值不高，当早餐并不适合。

糖分太多的早餐有个坏处，它让你的血糖很快升上来，又很快掉下去，而且会掉得偏低，所以上午不到10点，你的精神可能就开始走下坡。

早餐的组合中，碳水化合物和蛋白质都要有，而且最好吃复合性的碳水化合物，如全麦面包、燕麦片等，血糖比较稳定。

吐司面包看起来比较“安全”，不包馅又没放糖。不过，面包要好吃，油一定不会少，尤其吃起来滑嫩顺口的鲜奶吐司、鸡蛋吐司等，制做时都会多加油。

至于涂在吐司上的奶油、果酱或花生酱，其中花生酱的热量及油脂也不低，所以少抹为宜。

建议 经常变换涂抹吐司的酱料，避免每天涂奶油（累积反式脂肪酸）、花生酱（累积黄曲毒素）或果酱（累积糖分），并且涂少一点。两片吐司抹花生酱、奶油或夹一片低脂乳酪，

再喝一瓶低脂牛奶或优酪乳，是比较合适的选择。如果有时间，准备一些生菜、番茄、小黄瓜夹着吃，营养会更均衡。

## 营养师论文文库篇二

合同编号：63463国际认证委托协议书专业版

委托方(中/英文名称)： \_\_\_\_\_

受理/代理方： \_\_\_\_\_

拟委托受理/代理其申请ce/国家认证机构的产品认证，经委托方与受理/代理方协商，特签订如下协议，以便共同遵守。

### 一、申请认证的产品

中文名称： \_\_\_\_\_

英文名称： \_\_\_\_\_

产品型号： \_\_\_\_\_

二、认证依据标准： \_\_\_\_\_

申证产品取得cb证书情况有无 \_\_\_\_\_

四、受理/代理内容： \_\_\_\_\_

五、开始实施受理/代理时间： \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 六、双方的权利和义务

#### 1、委托方

(1) 有权在认证开展的各阶段向受理/代理方了解认证工作开

展的情况；

(2) 有权要求受理/代理方保守其产品的技术秘密；

(3) 保证遵守所申请的国外认证机构规定的认证规则程序；

(5) 在签订认证协议后，应向受理/代理方交付受理/代理费用。

## 2、受理/代理方

(2) 有权在委托方不能按期缴纳受理/代理费用时，停止受理/代理工作；

(3) 按照协议书的内容及所申请的国家认证机构的要求，及时准确地为委托方提供认证受理/代理服务。

(4) 在开展认证的各个阶段向委托方提出认证要求时，其内容明确具体，不应使委托方产生理解上的歧义。

(5) 保守委托方秘密，直至合同中止，合同中止后，未经委托方许可仍不得向第三方泄漏。

## 七、费用

1、协议生效后，委托方应缴纳：

申请/受理费用：\_\_\_\_\_元(须送样前交付)

资料审查费\_\_\_\_\_元；

ce/国际认证证书费：\_\_\_\_\_元；

试验费：\_\_\_\_\_元；

转报告费：\_\_\_\_\_元；

2、受理服务开始后，由于委托方的原因，撤销认证申请的，其申请/受理费不予退回。

八、本协议一式二份，委托方，受理/代理方各存一份。双方自签字盖章之日起生效。本协议解释权在\_\_\_\_\_。

委托方(盖章)：\_\_\_\_\_受理/代理方(盖章)：\_\_\_\_\_

代表(签字)：\_\_\_\_\_代表(签字)：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 营养师论文文库篇三

公共营养师是最近几年在国内兴起的一门职业，随着现代人生活条件不断改善，人们的生活质量也在不断提高，健康问题也开始引起人们的重视，人们需要一个更合理，更健康的生活方式，因此，公共营养师应运而生。

公共营养师虽说是新兴职业，但是就业前景非常非常好，目前学习公共营养师的学员就业选择性非常广，大致的就业领域有以下几处。

1、诊所营养师：通常在医院、社区健身中心或保健机构工作，负责确诊病人的营养问题，列出保健计划，并监督饮食变化的有效性。

2、餐饮服务管理营养师：营养师加盟餐饮服务管理行业，使得不管是一日三餐还是零食小点都能够安全、卫生、成本经济地预备和配送。

3、营养咨询师：为个人、机构、商务组织提供有关营养、食疗和餐饮服务等方面的专家建议，这类营养师一般在专业咨询机构工作。

4、公共保健营养师：在社会公共保健领域和社会服务部门工作，负责了解大众的营养需求，确认社区中的营养问题，提出营养教育项目和健康促进战略，并向其它公众部门、专家和公众提供讯息与咨询服务。

5、商务领域中的营养师：多为食品和制药公司、市场协会和餐饮服务供应商服务。营养师们协助企业领导进行研究，对管理和市场提出专家性意见，促使企业生产出更好的食品和营养产品并投放市场。

6、研究性营养师：通常在大学、保健机构和企业工作，负责制定研究项目的计划并执行。这些项目能从根本上提高医疗护理水平，节约餐饮服务成本。

公共营养师的工作内容相当多元化，既要懂得中、西医营养知识，又要懂食品卫生、食品加工工艺，还要掌握营养基础知识和人体健康的卫生知识。从就业的角度来看，公共营养师的需求领域相当广泛，机关、团体、社区、幼儿园和企事业单位都有公共营养师岗位需求。

化学工程与工艺就业前景

[公共营养师就业前景]

## 营养师论文文库篇四

摘要：

饮食中所含的营养素糖类、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水与人体健康美容。

关键词：

营养素健康美容

平衡膳食的原则早在多年前我国最早的医书《黄帝内经》中就有记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”因此，要想保持和恢复肌肤永恒的美丽，饮食调养应是最佳选择。

增加富含胶原蛋白和弹性蛋白食物的摄入量，胶原蛋白是一种高分子蛋白质，它存在于人体皮肤、骨骼、牙齿、肌腱等部位，主要生理机能是做结缔组织的黏合物质，能使皮肤保持结实和弹性，能使细胞变得丰满，从而使肌肤充盈，皱纹减少。随着年龄增长，人体内的胶原蛋白含量会逐渐流失，网状支撑体亦会渐渐变硬，失去弹性，当真皮层的弹性与保水度降低，皮肤便会失去弹性出现变薄和老化。

牛蹄筋、猪蹄、鸡翅、鸡皮、鱼皮及软骨等食物中，都富含胶原蛋白和弹性蛋白，其中，属鱼类之组成结构与人体最接近，是最易被身体组织辨识和吸收的胶原蛋白。从保护皮肤的角度来说，多吃鱼可以作为一种额外的防晒措施。尤其要多摄取含抗氧化物的蔬果，如胡萝卜、番茄、葡萄等，它们可以保护皮肤内的胶原蛋白。

多吃含铁和锌的食物，要使皮肤光泽红润，需要供给充足的血液，而铁是构成血液中血红素的主要成分之一，故应多食富含铁质的食物。动物食品中以肝脏、瘦肉、蛋黄、鱼类及其他水产品中铁含量较多，植物食品以豆类、硬果类、叶菜和山楂、草莓等水果中含铁量较多。

锌作为人体必需的微量元素之一，具有促进生长发育、促进维生素a代谢、维持皮肤抵抗力的作用，可紧缩皮肤，维持皮肤的弹性和韧性，减少皱褶能促进伤口愈合，刺激生长新生细胞，还可以防治青春痘及痤疮，更能稳定血液状态，维持体内酸碱平衡，改善胰岛功能，减少胆固醇的积蓄，对于推迟延缓容颜及皮肤衰老亦有积极作用。含锌的食品很多，有牛奶、鱼、肉和糙米等，植物食品中豆类含锌量高，此外，菌类食物中锌含量特别丰富。

常吃含维生素的食物，维生素在现代人的皮肤健康保健中，仍然占有相当重要的地位。其中维生素a、c及e最具有美丽肌肤的功效。常吃富含维生素的食物对于防止皮肤衰老和保持皮肤细腻滋润起着重要作用。

维生素a是维持皮肤组织正常机能的基本物质，可以调节皮肤的角化过程，特别是对维持皮脂腺和汗腺的分泌功能有重要作用。它参与结缔组织中的硫酸软骨素的合成，另外，维生素a还是丘脑、脑垂体等重要内分泌腺体活动所需要的重要营养成分。一旦缺乏，会使面部皮肤灰暗无光泽，轻者表现为皮肤干燥，毛囊中形成角质栓，皮肤容易长粉刺，重者皱纹明显，有鱼鳞。

维生素a食物来源中，动物性食品以动物肝脏最高，黄油、奶油、蛋黄、乳类、河蟹、田螺、带鱼等也有较为丰富的维生素a。植物性食物主要有黄色食物、绿色蔬菜和某些水果，如胡萝卜、番茄、青椒、菠菜、红薯、南瓜、芒果、柿子等。

维生素c对于皮肤的保养主要表现在三个方面：其一，美白、除皱和抗老化，它可抑制黑色素产生，还原黑色素，参与原蛋白的生成，增强皮肤对紫外线的耐受性，中和皮肤中的自由基，保护胶原蛋白。其二，可用于治疗黄褐斑、炎症后色素沉着斑。其三，运用于抗老化、修补日晒伤害。维生素c主要食物来源为新鲜蔬菜与水果，蔬菜中维生素c的含量以柿子椒为最，其次在胡萝卜、萝卜、苦瓜、土豆、番茄等中含量也比较多，在水果里，柑橘、红果、柚子、猕猴桃、酸枣等维生素c含量亦丰富。

维生素e是脂溶性维生素，对皮肤中的胶原纤维和弹力纤维有“滋润”作用，从而可改善和维护皮肤的弹性，促进皮肤内的血液循环，使皮肤的柔嫩与光泽，还可治疗老年斑、黄褐斑，减少面部皱纹及洁白皮肤和防治痤疮等。

维生素e主要存在于各种油料种子及植物油中，如食用植物油、油料作物以及海产鱼的肝脏中。谷类、坚果类和绿叶菜中也有一定含量。

维生素e可减少维生素a及多元不饱和脂肪酸的氧化，控制细胞氧化、促进伤口愈合、抑制皮肤晒伤反应及癌症之产生。三种维生素有类似的功用，且彼此间有相辅相成的作用，因三者皆是良好的抗氧化剂，能清除皮肤不当日晒后所形成的有害自由基。

适量饮水，不仅可调节皮肤的ph值，还能有效地改善机体的新陈代谢和血液循环，促进体内代谢，使肌肤组织的细胞水分充足和富有弹性，让皮肤细嫩，滋润，并减少皱纹。

饮食酸碱平衡，食物有酸碱之分，如果搭配不合理，就会造成生理上的平衡失调。那么，如何判断食物的酸碱性呢？食物的酸碱性是由食物经人体消化、代谢后的产物所决定的。例如，水果含有果酸，吃起来常有酸味，这些有机酸在人体内经过氧化、分解后就成为水和二氧化碳被排出体外，它所含的金属元素如钠、钾、钙、镁等，在体内形成了使血液呈碱性反应的带阳离子的碱性氧化物。所以，绝大多数有酸味的水果并不是酸性食物而是碱性食物。

另外，蔬菜、豆类、奶类、海带、茶、咖啡及坚果中的杏仁、栗子也都是碱性食物。畜禽肉类、鱼虾类、蛋类、谷类以及坚果等味道并不酸，但动物蛋白含硫、氯等非金属元素较多，谷类普遍富含磷质，它们在体内氧化、分解后最终形成具有使血液呈酸性反应的带阴离子的硫酸、盐酸、磷酸等酸根。所以，这些味道并不酸的食物却是酸性食物。通过平衡饮食和多吃美肤食品，可提高皮肤细胞的新陈代谢，补充皮肤养分消耗，增强皮肤的功能，使其光泽、细嫩而富有弹性。

皮肤是人类与自然界接触最直接而又最密切的部位，一切环境的变化都有可能影响着它，包括颜色、光洁度及湿润度，

食物只是影响因素中的一种，不足以决定其全部。但是，若能很好了解饮食对皮肤的作用，无疑可对皮肤美容起到很好的指导作用。

总之，增加富含胶原蛋白和弹性蛋白食物的摄入量，多食含铁和锌食物，常吃富含维生素的食物，适量饮水，注意饮食酸碱平衡，可以保持和恢复肌肤永恒的美丽。

## 营养师论文文库篇五

### 1临床资料

我市某家医院至3月收治的98例糖尿病患者，男51例，女47例；年龄在34~78岁，平均年龄为59岁；其只小于50岁的有12例，50~59岁有40例，60~69岁有36例，70岁以上有10例。本组患者中有34例发生了并发症，其中出现了眼部的变化、血管的病变、肾脏的病变、皮肤的感染等。还有的患者合并了高血压、脑血管疾病、高血脂、冠心病等。

### 2营养干预方法

#### 2.1合理的控制总的热量以维持标准的体重

糖尿病患者在恢复的期间所摄入总的热量最好是达到或者是维持理想的体重为最佳。降低总的热量能有效的降低体重之后改善患者的血糖值，降低胰岛素的抵抗。通常理想的体重使用简单的公式进行计算，即：理想体重[kg]=身高[cm]-105针对糖尿病患者每天能量的供应应该结合患者的提醒、体力活动、病情的恢复情况等进行计算。从而做到个体化的治疗。

#### 2.2要平衡膳食

在中国居民的膳食指南中，平衡膳食是核心，同时还是对糖

尿病进行营养治疗的基础。针对糖尿病患者的膳食要多样化，即要营养还要合理。糖尿病患者每天应该均匀的摄入蔬菜、水果、谷薯类、鱼、禽、蛋、乳等食物，不能偏食。在搭配食物方面应该做到：主食以粗细搭配，副食要以荤素搭配；第一，我国膳食中主要是以碳水化合物为主要来源，占总热能的50%~55%，那么糖尿病患者应该减少或者是禁忌单糖以及双糖的摄入量。如若患者比较喜欢吃甜食，应当选食蛋白糖、甜菊糖、糖精等甜食品。第二，糖尿病患者很容易忽略脂肪，应当将体内的饱和脂肪酸控制在10%左右，限制胆固醇的摄入量在300mg/d以下。如若患者的血清三酰甘油的水平升高，其降低的措施主要是包括：增加单不饱和脂肪酸，同时还要降低糖类的摄入，增加运动量，禁止饮酒。第三，摄入的蛋白质要适量的选择优质的，主要是以补充人体所需要的氨基酸。通常，正常人每天所需要的氨基酸量约为1g/kgd。若患者的肾脏功能为出现异常情况下可以考虑蛋白质的摄入量不超过0.8g/kgd。一旦患者的gfr开始在下降，那么应该限制蛋白质的摄入量，最好是不要超过0.6g/kgd。第四，要丰富糖尿病患者的膳食纤维、无机盐以及维生素的量，患者要戒烟并限制饮酒量；由于膳食纤维能有效的降低血糖并且还能改善葡萄糖的耐量作用，每天所摄入的量为20~30g。同时还要补充b族维生素，其中包括vb12能有效的改善患者的神经症状；补充ve能有效的防止微血管发生病变。针对老年的糖尿病患者需要注重钙的补充以便于防止出现骨质疏松。在糖尿病患者治疗和恢复的阶段补充足够的微量元素（锌、铬、锰等）。糖尿病患者在恢复期间尤其要避免饮酒、吸烟，因为饮酒可诱发高脂血症、吸烟可诱发糖尿病心血管并发症疾病。第五，患者要采用少食多餐的方式，每天最好5~6次，再根据实况适当的加餐（主要是为了稳定病情，特别是在睡觉之前加餐能有效的预防夜间低血糖的发生）。

### 3结果

本组的98例糖尿病患者在进行干预前后的各项生理指标比较，在干预之后患者的糖化血红蛋白、三酰甘油的水平值明显的下降，高密度脂蛋白胆固醇明显的增加。其具有差异性的统计学意义 $(p<0.05)$

#### 4讨论

饮食营养教育、干预已经越来越被糖尿病患者所接受，随着科学技术的不断进步以及人们认知水平的提升，糖尿病膳食营养理论只是也在不断的完善和更新。不仅能有效的指导患者合理、科学的安排膳食，还能提升患者的生活质量。根据以上的康复情况来看，营养的膳食干预对糖尿病的预防和治疗效果甚佳。坚持科学合理的膳食习惯，能明显的降低患者的糖化血红蛋白、三酰甘油的水平值，同时还能增加高密度脂蛋白胆固醇的值。

#### 5结语

总之，糖尿病患者贵在坚持，良好的饮食习惯、生活方式等有助于病情的好转。