

商洛学院课程思政案例库

课程名称： 公共营养学

负 责 人： 韩晓江

编著时间： 2023 年 5 月

教务处印制

前言

《“健康中国 2030”规划纲要》强调指出要制定实施国民营养计划，深入开展食物（农产品、食品）营养功能评价研究，全面普及膳食营养知识，发布适合不同人群特点的膳食指南，引导居民形成科学的膳食习惯，推进健康饮食文化建设。建立健全居民营养监测制度，对重点区域、重点人群实施营养干预，重点解决微量营养素缺乏、部分人群油脂等高能食物摄入过多等问题，逐步解决居民营养不足与过剩并存问题。加强对学校、幼儿园、养老机构等营养健康工作的指导。开展示范健康食堂和健康餐厅建设。

自 2021 年商洛市提出打造中国康养之都建设以来，商洛市委市政府按照“覆盖全域、统筹兼顾、层次分明、彰显特色”的原则，积极联系对接国内外著名专家和学者，对康养之都规划进行完善提升，确定了培育千亿级康养产业集群，编制了《商洛市打造中国康养之都总体规划》，制定印发了《商洛市打造中国康养之都实施方案》，指导全市、各县区打造“中国康养之都”工作。为助力打造中国康养之都建设，商洛学院出台《商洛学院服务商洛高质量发展 50 条措施》，从绿色食品加工、营养评价、人民体质监测、康复医疗、健康信息管理等方面助力大健康产业高质量发展。

《公共营养学》是食品卫生与营养学专业主干课。是一门研究如何预防疾病和通过改善大众的饮食习惯以提高其健康水平的科学。主要研究特定人群（婴幼儿、孕妇、老年人、特殊职业等）营养需求及膳食指南，根据不同区域人群饮食行为，不同的人群特征，为其提供科学合理的饮食、营养健康指导，并通过营养调查、营养指导、营养咨询、营养教育等方法达到慢性疾病预防的效果。它即从生物科学的角度研究机体对营养的需求，属于自然科学范畴，是预防医学的组成部分，又有很重要的社会实践性，可以指导群体和个体膳食的合理安排，防病保健；参与指导国家的食物生产和食品加工等，以改善国民体制和促进社会经济发展。

本课程案例库根据国家及地区对营养、健康人才的需求，编写框架主要包括党史教育、家国情怀、道路自信、文化自信、服务社会、职业精神等模块。帮助学生了解国内外社会健康现状与未来需求，培养良好的职业道德素养和社会责任感，结合我国营养健康发展历史、实际国情和行业最新动态，强化个人健康责任，

倡导形成自主自律的健康理念，激发学生对我国食品营养和食品专业的兴趣，提升学生的爱国热情，增强学生的民族自豪感和文化自信。重视运用营养学知识解决营养相关问题的能力训练、学生道德文化素养以及社会责任感的培养，满足我国经济与社会发展需求。

案例库由健康管理学院韩晓江、郭耀东、王涛、任嘉瑜、黄笛老师合作完成，案例组成员历经一年时间组织分工，案例挖掘整理，于 2023 年 5 月通稿完成《公共营养学》案例库第一版。邀请商洛学院相关学科张晓文教授、张小斌教授、李堆淑教授对案例库审核评价。在《公共营养学》课程讲授过程中，不仅让学生掌握理论知识，更注重思政元素融入效果的检验。本案例库编撰了学生利用专业知识，为小学生、社区、大学校园开展营养科普活动的特色篇章，达到了专业理论知识和思政元素实践的有机统一，形成了本门课程的服务地方特色模块。

案例编号	20103202-001
案例标题	传统中医膳食营养观
案例来源	学术论文：中医营养术语溯源及与中医、养生、现代营养相关性探析，中医营养食疗学的理论及应用
内容简介	梳理历代涉医文献中关于中医“营养”的记载，厘清中医“营养”术语的历史脉络，介绍中医营养与中医、中医养生、现代营养的相关性，学习中医营养的优势和特色，领略传统文化瑰宝的魅力。 对应知识点：公共营养学发展史
关 键 词	传统文化；中医膳食营养；养生
编写时间	2023-4-27
编 著 者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字，图片
育人主题	理清中医“营养”术语的历史脉络及内涵，冲破对中医“营养”的认识误区，树立科学的营养观，弘扬优秀传统文化，增强文化自信。
素材长度	4760 字符
案例正文	案例简况： 刘亭宇,李东侠,施洪飞.中医营养术语溯源及与中医、养生、现代营养相关性探析[J].辽宁中医药大学学报,2019,21(10):111-114. 钟燕宇,秦凯华,王宏志.中医营养食疗学的理论及应用[J].河南中医学院学报,2007(02):11-13. 对中医营养术语进行溯源，以时间为主线，概括秦汉、隋唐、宋元、明清、近现代关于中医营养认识的不断充实和演变。 介绍中医膳食营养观的起源、理论基础、发展历程，认识中医营养理论的系统化、科学化、现代化发展，了解与中医、养生、现代营养学的相关性与区别，感受传统中医文化的魅力，形成科学完整的营养学学科印象。 了解传统中医膳食营养是建立在古代食疗本草学和有关食疗的理论知识、临床经验基础之上的学科，中医膳食营养源于大量的生活和医疗实践，同时又是传统中医文化的精华部分，指导着中医养生和医疗实践，对中国人的思想观念、饮食文化和生活习惯产生了深远地影响。 使用说明：本案例涉及营养学发展历史、饮食营养、饮食与相关疾病

等多章节内容，涉及具体章节时将选择使用。

案例内容：

一、中医营养术语溯源

汉代《华佗神方》卷五记载：“疔疮之生，膏粱人居其半，皆因营养过度，火毒外发所致。”此处“营养过度”是指因过食膏粱厚味之品，导致机体营养过剩。可见汉代就已认识到嗜食膏粱厚味之品会致营养过剩，对机体健康不利。

隋唐《诸病源候论》卷三记载：“夫血气者，所以荣养其身也。”“虚劳损血，不能荣养于筋，致使筋气极虚。”上述“荣养”就是濡养、滋养之意；气血相互滋养，使阴阳平衡；隋朝就已认识到津液不足，不能濡养机体，故虚羸而病生。

宋金元《太平圣惠方·卷九十七》记载：“肝藏于血，荣养于目。脏腑劳伤，血气俱虚，不能荣养于目，故目暗也。”“夫石性坚刚猛利，而能荣养阴阳，逐气祛风，悦泽颜色。”意指用石英同煮的肉汁能够滋养机体阴阳。

明清《普济方·一百八十八卷》记载：“夫人之所以滋养其身者，唯气与血……血之周流于身，上透泥丸，下至涌泉灌溉诸经，荣养百脉。”气血运输营养物质（水谷精微），滋养周身诸经脉。《外科理例·卷二》记载：“火既受病，不能营养其子，故不嗜食。”

《雷公炮制药性解·卷一》记载：“酒，……通行血脉，荣养肌肤。”酒具有滋养肌肤的功效。

近现代姜超的《实用中医营养学》指出中医对“营养”的认识是带有中医特色的宏观认识，有“精微”的概念，也有“气”的概念。成为第一部以中医营养命名的专著。

中医营养术语早在汉代就已应用，后历代都有广泛使用，近代姜超、翁维健、周俭等依据中医营思想建立了“中医营养学”学科。中医营养经历了漫长的发展历程。《周礼·天官》就有“食医”记载，“食医”为专司调和饮食一职，即相当于当今的营养医师，后复经秦汉、隋唐、宋元、明清时期的医家对其内容的不断充实，中医营养理论更臻完善；近现代，许多中医药专家、营养烹饪工作者对中医营养理论作了深入探索，并撰写出版了《中医营养学》《中医食疗学》等专著，这些专著既有继承，也有发展，使中医营养理论进一步科学化、现代化。

二、中医营养与中医、中医养生、现代营养的相关性

1.中医营养是中医的重要组成部分

《黄帝内经》不仅奠定了中医学的理论基础，也奠定了中医营养的理论基础。《素问·脏气法时论 篇》云：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”所阐述的正是中医营养所强调的“全面膳食、合理搭配”饮食原则。周俭认为这样配制的膳食才符合人体健身的需要，可能是世界上全面膳食的最早记载。《素问·至真大要论篇》云：“夫五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。”《素问·宣明五气篇》云：“五味所禁：辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。”所阐述的是中医营养的食物性味及归经理论。

2.丰富的食养食疗方记载于历代中医典籍中

古代医家善于应用中医食养食疗方，在历代中医典籍中均有体现。《黄帝内经》共载 13 首方剂，其中就有 8 首为食药并用方，如乌鲂骨蕤苁丸、兰草汤、半夏秫米汤等；汉代张仲景的《伤寒杂病论》所载治病用方中大都含有食物成分，如桂枝汤不仅含有大枣、生姜、甘草，还要求病人服此方后喝热稀粥，以助药力，还载有猪肤汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等食养食疗方；唐代孙思邈的《备急千金方》中载有猪蹄汤、牛乳煎、鲤鱼汤等食养食疗方；宋代官修《太平圣惠方》载有薏苡仁粥方、猪心羹方、鲤鱼汤方等食养食疗方；元代忽思慧的《饮膳正要》中共载食养食疗方 237 个，如山药面、枸杞羊肾粥、酸枣粥等；明代李时珍的《本草纲目》中亦载有大量食养食疗方，如羊肉汤、鹌突羹、葱白豆豉汤等；清代曹庭栋的《老老恒言》中载有大量食养食疗粥方，如丝瓜叶粥、山药粥、莱菔粥等。足见，我国历代医家一直非常重视中医食养食疗方在养生保健和防治疾病中的作用。

3.中医营养的理法方食体系是中医学的重要组成部分

医（药）食同源，《周礼》的“食医”记载，《黄帝 内经》的“谷养果助畜益菜充”的观点，《备急千金要方》立“食治”专篇，《太平圣惠方》设“食治门”，《饮膳正要》将蒙古饮食与可食性中药相调和，《本草纲目》记载大量食养食疗方，《调疾饮食辨》等倡导食养食疗，《实用中医营养学》等现代著作将中医营养理论系统化，足见中医营养的理论与中医学同本同源；中医学“辨证论治”诊治原则在中医营养中表现为辨体、辨证施膳，中医学的脾胃学说是中医营养的理论基石，可见中医营养的特点是建立在中医学的特色基础上的；中医临床的理法方药体系在中医临床营养就是理法方食体系，饮食养生就是辨体施膳的理论与实践，饮食治疗就是辨证施

膳的理论与实践。

4.中医营养是中医养生的重要方法

中医养生是一种综合调摄保健活动，包括饮食养生、精神养生、功法养生等多种养生法。而中医营养则是通过应用食养与食治的理论及方法，来达到养生保健及防治疾病的目的。可见，中医营养是养生的重要方法，即饮食养生。如张仲景的《金贵要略·禽兽鱼虫禁忌并治》记载：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害。”陈直的《养 老奉亲书》指出：“以食治疾，胜于用药……凡老人有患，宜先食治，食治未愈，然后命药，此养老人之大法也。是以善治病者，不如善慎疾，善治药者，不如善治食。”曹庭栋的《老老恒言》指出：“愚谓以方药治未病，不若以起居饮食调摄于未病。”由上述见，食养、食疗倍受历代医家的重视与推崇，并将其视为养生和治病之首法。

三、中医营养与现代营养的区别

中医营养与现代营养虽然都是以研究饮食及饮食活动与人体健康关系为主要内容和目的，且同属营养科学范畴，但二者在理论和实践方面还是有很大区别的。中医营养注重整体性、个体化及实用性，它基于实践应用认为饮食是协调机体整体及与外环境（自然与社会）和谐统一的重要方面，并讲究个体、时令、区域的差异性，主张“辨体、辨证施食”及“三因制宜”的养疗原则，以求尽可能做到个性化养疗，可见中医营养更加合理，且实用性更强，但在量化考量指标方面则比较欠缺；而现代营养则注重是微观化、标准化及实验化，它基于实验研究认为营养就是“营养素”问题，力求寻找人群共性特点，而给出每个人每日各种营养素的标准摄入量，并以此为准绳，加以推广和普及，而忽略个体、区域间的差异性，可见西医营养强于机理分析与量化考量，但合理性及实践应用方面则相对较弱。中医营养不同于西方一般的营养，除了在饮食养生方面创造了不少独特的有效方法，如茶饮保健、粥羹保健等，更发展起了一整套食疗模式和方法，它的这些优势正在得到广泛的认同和传播。

四、中医营养食疗学的理论基础

1.顺应自然理论

《素问·宝命全形论》云：“人以天地之气生 四时之法成。”万物皆顺自然的生、长、化、收、藏的变化规律，人也同此理，必须做到与天地相参与日月相应，顺乎自然适应自然，才能达到健康长寿的目的。人生活于自然环境之中作为自然的一部分，人和自然具有相通相应的关系，共同受阴阳法则的制约，并遵循同样的运动变化规律，即“天人相应”的原理。人

和自然息息相关的这种关系也同样体现在饮食营养方面，《内经》云：“春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴。”

2.以五脏为中心的整体观

以五脏为中心的整体观是中医理论最突出的特点，而中医的基础理论亦是中医营养食疗学的理论基础。这个理论认为人体是以五脏为中心，通过经络把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体，并通过精、气、血、津液的作用，来完成机体统一的机能活动。构成人体的各脏腑组织在结构上不可分割，在功能上相互协调、相互制约、相互为用，在病理上相互影响。

3.食物性能理论

在中华民族的文化中药物和食物一直有着十分密切的关系，历来有“药食同源”的说法。医药是从食物中分化出来的 从《内经》中大量谈到的食物治疗与养生中可以看出。但后来由于药物学在理论上的发展 膳用原料的理论就完全借重于药学了。并且，作为食物的各种原料 其大多数均曾以中药的面目出现在历代本草学著作中。中药学理论，实际上同样也是中医营养食疗学理论。所以食物的性能和药物性能一致，包括气（性）、味、归经、升降浮沉、补泻等内容。但是，食物在五味之外尚有“芳香”的概念，是指食物的特殊 嗅觉。芳香性食物以水果、蔬菜居多 如柑、橘、芫荽、香椿、茴香等。历代本草学常把“芳香”归为“味”的性能概念中，认为芳香性食物一般具有醒脾开胃、行气化湿、化浊辟秽、爽神开窍、走窜等作用。因此，食物的补泻作用除一般的补虚与泻实作用外，尚有“以脏补脏”的特点。

五、中医营养食疗的应用

1.节饮食，适寒温

节饮食，指饮食要有节制、有节律，既不可暴饮暴食，也不可过度节食，要定时定量进食。《灵枢·五味》曰：“……谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”指出准时进食的重要性。《素问·痹论》曰：“饮食自倍，肠胃乃伤。”提示要适度饮食，既不可过饥又不可过饱，尤其不可过饱，这样就不易损伤脾胃。适寒温，一方面是指饮食的寒温要符合人体的温度，不可过凉也不可过热。

《灵枢·师传》指出：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧，寒温中适，故气将持，乃不至邪僻也。”《素问·阴阳应象大论》云：“水谷之寒热，感则害于六腑。”另一方面指饮食的寒温性质要与季节、体质符合，春夏宜寒凉性质饮食，冬秋宜温热性质饮食；体质偏热者宜食偏寒凉的食物，体

	质偏寒者宜食偏于温热的食物。 食物有酸、苦、甘、辛、咸五味，五味对人体的五脏有不同的亲和力。《素问·至真要大论》指出：“五味入胃 各归其所喜攻，酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。久而增气，物化之常也。”五味调和方能对五脏起到全面的滋养作用，从而使五脏之间的功能保持平衡协调。 3.三因制宜 三因制宜，是指要因时、因地、因人制宜。因时制宜 是指根据季节时间的特点及其与内在脏腑、气血、阴阳的密切关系选用适宜食物。顺应四时变化进行适当的调摄“春夏养阳，秋冬养阴”，可以有效地增强体质，提高机体的适应能力。 因地制宜，是指根据所处的不同地理环境合理选择膳食。《素问·阴阳应象大论》云：“天不足西北，故西北方阴也...地不满东南，故东南方阳也.....”西北地势高，阳热之气不足，气候寒冷，饮食宜辛辣温热；东南地势低，阴寒之气缺乏，气候温热，饮食宜甘淡寒凉。 因人制宜，是指根据人的性别、年龄、体质等选择食物。男女生理特点各异，老少生理状况和阴阳气血盛衰均不同，因此要据此选择合适饮食。《灵枢·邪气脏腑病形》云：形寒寒饮则伤肺。”《内经》中对体质特别重视，提出要辨明体质，因人而异。 中医营养是中医养生的重要方法，中医营养与现代营养各有优势。膳食养生是中医营养的重要方面，中医典籍对膳食养生记载内容丰富，有着坚实的理论基础，经过了千年的历史实践检验。因此，客观充分地认识和挖掘传统中医营养和现代营养各自的优势和特色，有助于树立正确的营养观，从而更好地开展营养服务工作。
分析评价	本案例以时间为基线介绍了传统中医营养学的形成与发展历程，对中医学、中医膳食营养学与中医养生学和现代营养的相关性进行了探讨，详细展示中医营养与中医膳食营养学的理论支撑及应用情况。 通过引入案例，帮助学生打开中医文化瑰宝的大门，感受传统文化的智慧 and 魅力，建立文化自信，树立科学的营养观。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-002
案例标题	叶酸的秘密
案例来源	互联网
内容简介	通过介绍神经管畸形的发病来源及危害，目前神经管畸形发病率，在预防神经管畸形的科学研究过程中，详细介绍了叶酸之母--严仁英科学家的追寻预防的梦想、学术成就、为人民预防神经管畸形的社会服务等感人事迹，让学生感受到预防的重要性，激发学生为社会服务的热情，增强学生自豪感。 对应知识点：孕妇营养
关键词	神经管畸形；叶酸之母；预防；社会服务
编写时间	2022-5-25
编著者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	服务社会意识；民族自豪感；科学家精神
素材长度	1404 字符
案例正文	案例背景：我国每年有 80 万~120 万名出生缺陷儿，平均每 30 秒就有一名缺陷儿出生。其中，除 20%~30%患儿经早期诊断和治疗可以获得较好生活质量外，30%~40%患儿在出生后死亡，约 40%将成为终生残疾。 出生缺陷有很多种，而神经管畸形只是其中一种。我国是全球神经管畸形高发国家，每年有 8 万至 10 万患儿出生，最常见的就是脊柱裂儿和

无脑儿，原因是母体叶酸缺乏。”中国优生科学协会副会长、北京大学人口研究所所长郑晓瑛说，中国育龄妇女体内叶酸缺乏较普遍，每3个育龄妇女就有1人缺乏叶酸。

1986-1987年，全国范围内的新生儿出生缺陷监测数据显示，除西藏以外，全国的总出生缺陷发生率为13.01‰，神经管畸形总发生率为2.74‰，大约是美国的10倍，居所有出生缺陷的首位。

以此推算，我国每年约有8-10万例神经管畸形儿出生，也就是说，世界上每出生4例神经管畸形就有1例在中国。有人说当时的中国是神经管畸形的“珠穆朗玛峰”。

为了改善我国神经管畸形高发现状，更为了让人类在预防出生缺陷的道路上走得更远，中国医学专家提出开展国际合作，进行科技攻关。



案例内容：

人物简介：严仁英（1913.11.26—2017.4.16），中国叶酸之母，中国围产保健之母，1935年，严仁英考入北平协和医学院，师从著名妇产科专家林巧稚教授。在恩师林巧稚指导下，严仁英拿到博士学位，并在协和担任妇产科住院医师，在林巧稚的指引下开启了“一个人来，两个人走”的母婴事业。后来在林巧稚的安排下，严仁英接触到了另一位为中国妇幼卫生事业作出卓越贡献的著名妇产科专家——杨崇瑞。杨崇瑞提出“限制人口数量，提高人口质量”的主张，创办“节育指导所”。正是在杨崇瑞的影响下，严仁英开始体会到预防和保健的重大意义。

人物故事：围产保健之路：1979年，严仁英被全票选举当选北大医院的院长。同年，严仁英跟随中国妇女代表团访美，其间她接触到了国外日渐兴起的围产医学。深受启发的严仁英决心将“围产保健”引入中国。回国后，严仁英创建了北医一院妇产科“优生保健组”，开始她艰苦卓绝的围

	产医学研究和推广之路。要做优生保健，首先需要大量的调研。严仁英选择了当时经济欠发达、围产儿死亡率高的京郊顺义农村为试点，开始对1981年—1982年的孕产妇及围产儿死亡率进行监测观察，并推广围产保健的“高危管理”措施。3年多时间，她们走遍了顺义7个乡，调查研究的婴儿达到2000多个，终于使围产儿死亡率由27‰降至17.6‰。严仁英的“围产保健高危管理”试点研究成果很快得到了世界卫生组织和卫生部的好评，世卫组织连续资助中国举办3期全国围产保健高危管理学习班，将围产保健高危管理的技术推广至全国。自此，严仁英扛起中国围产保健的大旗，迈出了成功的第一步。 民族优生之梦：从临床改行做妇女围产保健，很多人惊讶于严仁英这个“逆流而行”的选择，但严仁英却对自己的决定充满信心。把临床医生对一个病人的关注与责任拓展到对整个社会，整个人群更加深切的关怀上，严仁英认为这是自己做的非常值得的一件事。她说：“临床医生固然可以给危险的重病人治好，可是你从整个群众来考虑哪一个更重要呢？如果作预防工作让这一群人都不得病不是比那个更好吗？”这也是严仁英几十年临床实践的深切感悟。就像她经常说的那句话，医疗只能救治一个人，而预防则可造福一大片。严仁英希望通过围产保健的普及，可以在第一时间预防新生儿疾病，实现民族优生之梦。 从躬身杏林，到第一个扛起中国围产保健大旗，身为“中国围产保健之母”的严仁英在祖国医学道路上辛勤耕耘了七十载。她为中国妇婴健康事业的不懈追求，为国家、人民所奉献的仁心英术，值得我们永远感谢和铭记。
分析评价	在理论知识讲授中融入著名人物故事，间接了解我国围产保健发展历史，能够激发学生的民族自豪感，思政元素鲜明，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-003
案例标题	营养学界泰斗—陈学存
案例来源	互联网
内容简介	通过详细介绍营养学专家---陈学存研究员的生平，学术成就、报效祖国的感人事迹，让学生感受到我国营养学科学家的大家风范，激发学生利用专业知识报效祖国之心，增强学生的民族自豪感。 对应知识点：孕妇营养、产妇营养等
关键词	营养健康；科学家；为国为民
编写时间	2023-4-25
编著者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	民族自豪感；胸怀祖国；科学家精神
素材长度	1904 字符
案例正文	人物简介：陈学存(1917 年 11 月 27 日-2021 年 11 月 29 日)，我国杰出的营养学家、中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员，中国营养缺乏病防治研究创始人之一。  人物故事： 一、乱世求学成才。陈学存先生 1917 年出生在旧中国时期福州的一个平民家庭，幼时进入私塾，后到福州英华中学读书。高中毕业后，遂投考当时新成立的福建医学院。读书期间，于 1940 年秘密地加入中国共产党，成为一名中共党员，从此更自觉地积极组织和领导学生投入到抗日救

亡爱国运动中。后经王成发教授介绍，转学到了当时的江西国立中正医学院继续学习，并顺利完成学业，在抗日战争时期成为一名正式的医师。1947年他进入当时的南京中央卫生实验院营养实验所，1950年随工作部门一同迁来北京（中央卫生实验院营养学系，后来改为中国医学科学院营养与食品卫生研究所），陈学存先生也踏上了预防营养缺乏病、改善国人体质的人生宏途。

二、营养缺乏病防治先驱

50-70年代，我国解放初始，百姓营养不良问题亟待解决。陈学存先生以开展营养缺乏病防治研究为己任，始终站在学术研究和解决祖国实际问题的前哨。1951年，陈学存先生参加了由当时政务院组织的西藏科学工作队，随十八军和平解放西藏。在日常的五官科门诊工作之余，他不忘营养专业之责，组织藏民的营养状况调查，血浆蛋白质与当地蔬菜中维生素C含量的测定评估，为了解和改善藏民的营养状况发挥了积极的作用。50年代抗美援朝阶段，陈学存先生赴抗美援朝前线，解决志愿军战士的夜盲症问题。他和同伴们设计的简易暗适应仪，在朝鲜前线应用，起到了早诊断早治疗的效果，提高了部队的战斗力，为抗美援朝的胜利作出不可磨灭的贡献。南京部队出现的流行性阴囊皮炎问题，他深入部队检查和研究，他和陈春明等研究者，第一次提出“口腔生殖症候群”以及核黄素治疗剂量，采用核黄素口服治疗迅速治愈，为我国营养诊断治疗打下科学基础。

1959年在新疆的癞皮病防治工作，陈学存先生带领多名同志，在北京农业大学和当地农业局工作人员的支持下，成功引进了高色氨酸玉米并大面积推广，对预防当地癞皮病的防治作出了突出贡献。1965年在江西省抚州发生较大规模的“软脚病”，陈学存先生和多名研究人员不断走访、膳食调查，确定其病因为碾米机过细造成大米加工过细、水溶性维生素B1损失太多，从而导致其缺乏引起。建议修改碾米机的结构，解决了维生素B1损失的问题，取得显著成效，得到中外专家的高度评价。

克山病当年在我国多地区流行。1971年-1975年，陈学存先生参与了克山病小组工作。研究组到陕西、四川、黑龙江进行调查研究，后期，陈学存先生作为中国医科院的代表参加了国家多部委开展为期一年的联合调研工作。这一研究成果填补了国际上硒研究的空白，并荣获国际生物无机化学协会1984年度Schwarz奖。

三、妇幼营养奠基人

陈学存先生是中国妇幼营养的奠基人和领头人，对于中国妇幼营养的

	科学研究和改善功不可没。70 年代，成人型的营养缺乏病在一定程度上获得有效控制和改善以后，在陈学存教授的倡议下，中国医学科学院营养与卫生研究所成立了儿童营养学组，陈学存教授为负责人，他与刘冬生教授、王文广教授等最早在我国开展了儿童营养、生长发育、儿童贫血、佝偻病、营养不良等预防研究，促进了全国妇幼营养保健工作的开展。1988 年，中国营养学会妇幼营养分会在青岛正式成立，陈学存教授被推举为妇幼分会主任委员。同时，营养与卫生研究所也在陈学存先生的倡议下，由儿童营养学组改为妇幼营养研究室。从此，陈学存先生领导团队和全国妇幼营养人，不懈努力攻关克难，致力于全国妇幼营养人才培养和营养学研究，将营养科学理论和实践相结合，引领妇幼营养学科的发展，也奠定了在全国妇幼营养领域的领导地位。值得一提的是，孕妇儿童的缺铁性贫血和锌缺乏是我国妇幼人群的重要营养问题，陈学存先生带领团队不但找到了病因，还率先开发了“血宝”“健宝”两款产品并推广应用，改善效果显著，获得了国家科委颁发的科技成果奖。 四、国际合作驱动发展 陈学存先生具有良好科学家素质，英文优秀、思维活跃。改革开放以后，他充分利用国际交流的机会，广交朋友，在项目合作和国际任职等多方取得成绩，为中国营养学界的对外学术交流奠定了宝贵的基础。陈先生先后开展国际合作课题“成人蛋白质需要量的研究”、“母乳喂养与婴儿发育以及乳汁营养成分的研究”、“妇女贫血和做功能力研究”、“儿童锌缺乏和健康关系研究”、“我国儿童大规模佝偻病研究与防治工作”等。为 WHO/FAO/UNU 制订蛋白质需要量标准、铁补充剂量等提供了中国数据的有力支持，也为国际营养科研基金和输送科技骨干出国进修深造打开了良好合作的国际通道。 陈学存先生—中国营养学界的开荒者、奠基人，拥有崇高的科学精神、严谨的科学态度、丰硕的研究成果，将印刻在中国营养学发展史中，让营养学界后人们永远铭记。
分析评价	弘扬科学家坚韧不拔、勇于克服困难、甘于奉献、胸怀祖国的伟大精神，了解前辈为营养学乃至中国健康事业发展做出的杰出贡献、奠定的基础，思政元素鲜明，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-004
案例标题	学习营养历史 坚定文化自信
案例来源	互联网
内容简介	介绍营养学相关历史，增进学生对传统文化的了解，坚定文化自信，激发学生职业情感，树立远大理想。
关 键 词	营养学；中国传统文化；文化自信
编写时间	2023-5-25
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片等
育人主题	坚定文化自信；培养爱国主义情怀
素材长度	1032 字符
案例正文	我国对食物营养及其对人体健康影响的认识历史悠久，在漫长的几千年发展过程中，出现了几十部食疗专著，这些专著的许多观点与现代营养学基本相似。习近平总书记指出“文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信。”“文化自信”以博大精深的中华优秀传统文化为底蕴，也是华夏子孙最深厚的文化软实力，积淀着中华民族最深沉的精神追求。 国外最早关于营养方面的记载始见于公元前 400 多年前的《圣经》等著作。我国早在 3000 多年前的西周时期，官方医政制度就将食医列为“四医”之首，食医即专门从事饮食营养的医师。《周礼·天官》中记载：“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之奇”，可以说是世界上最早的营养师。被誉为“医书之祖”的《黄帝内经·素问》中记载“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食原则，被认为是人类最早的“膳食指南”，其平衡膳食的思想仍然被现代人继承和发扬。唐代医学家孙思邈认为生命的价值贵于千金，他撰写的《备急千金要方》是古代中医学经典著作之一，同时也是现存最早的营养疗法专篇，非常重视饮食养生，认为“安生治本，必资于饮食，不知食宜者，不足以生存也”，明确提出了药食同源的观点，“用之充饥则谓之食，以其疗病则谓之药”。元朝忽思慧等撰写的《饮膳正要》是中国营养学理论全面发展时期影响较大的营养学专著，继承了食、养、医结合的传统，针对各种保健食品、补益药膳及烹调方法进行了详细深入的研究。明、清时期，对营养学的研究有了进一步发展，有关饮食保健的著作大量涌现。

	明代李时珍的《本草纲目》，是一部让华夏子孙倍感自豪的伟大著作，被誉为“东方药物巨典”，被英国生物学家达尔文誉为中国之百科全书，更是我国医药宝库中的一份珍贵遗产，书中有关抗衰老的保健药物及药膳就达 253 种。智慧的中国人民在探索饮食与健康关系的历史进程中，不仅积累了丰富的实践经验和感性认识，还逐渐形成了祖国传统医学中关于营养保健的独特理论体系，站在哲学的高度，用辩证、综合、联系和发展的观点研究饮食与健康的关系，在本质上更是对人与自然共同发展规律的总结与升华。 中华民族五千多年的文明历史所孕育的中华优秀传统文化，延续至今仍保持蓬勃活力，这让我们更加有底气，通过不断坚定文化自信，铸就中华文化新的辉煌。只要华夏子孙共同努力，中国文化一定會在形式内容与精神上复兴于不远的未来，让全世界感受中国传统文化之美，感受中华民族的血脉与生趣。
分析评价	讲述营养学历史发展过程中的中医传统文化，将思政元素和知识点融会贯通，开阔学生视野，通过介绍营养学相关历史，坚定文化自信。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-005
案例标题	健康中国战略规划
案例来源	自编案例
内容简介	通过对国家健康战略相关政策的讲解，引导学生对营养健康热点问题从科学的角度进行思考与辨析，培养学生的科学素养，培养学生的参与意识和实践能力，增强使命感和责任感。 对应知识点：中国居民膳食指南
关键词	健康战略；使命；责任
编写时间	2022-4-27
编著者	郭耀东，副教授，健康管理学院
素材形式	文字案例
育人主题	帮助学生树立专业自信，培养学生科学素养，增强使命和责任感
素材长度	1192 字符
案例正文	为推进健康中国建设，提高人民健康水平，党的十八届五中全会提出了《“健康中国 2030”规划纲要》战略部署，对全面建成小康社会、加快推进社会主义现代化具有重大意义。同时，这也是我国积极参与全球健康治理、履行我国对联合国“2030 可持续发展议程”承诺的重要举措。推进健康中国建设，要坚持预防为主，推行健康文明的生活方式，营造绿色安全的健康环境，减少疾病发生。 到 2030 年具体实现以下目标： 人民健康水平持续提升。人民身体素质明显增强，2030 年人均预期寿命达到 79.0 岁，人均健康预期寿命显著提高。 主要健康危险因素得到有效控制。全民健康素养大幅提高，健康生活方式得到全面普及，有利于健康的生产生活环境基本形成，食品药品安全得到有效保障，消除一批重大疾病危害。 健康服务能力大幅提升。优质高效的整合型医疗卫生服务体系和完善的全民健身公共服务体系全面建立，健康保障体系进一步完善，健康科技创新整体实力位居世界前列，健康服务质量和水平明显提高。 健康产业规模显著扩大。建立起体系完整、结构优化的健康产业体系，

形成一批具有较强创新能力和国际竞争力的大型企业，成为国民经济支柱性产业。

促进健康的制度体系更加完善。有利于健康的政策法规体系进一步健全，健康领域治理体系和治理能力基本实现现代化。



国务院办公厅印发《国民营养计划（2017--2030）》，从我国国情出发，立足我国人群营养健康现状和需求，明确了今后一段时期内国民营养工作的指导思想、基本原则、实施策略和重大行动。《国民营养计划（2017--2030）计划》指出，营养是人类维持生命、生长发育和健康的重要物质基础，国民营养事关国民素质提高和经济社会发展。要以人民健康为中心，以普及营养健康知识、优化营养健康服务、完善营养健康制度、建设营养健康环境、发展营养健康产业为重点，关注国民生命全周期、健康全过程的营养健康，将营养融入所有健康政策，提高国民营养健康水平。



	近年来，我国人民生活水平不断提高，营养供给能力显著增强，国民营养健康状况明显改善。但仍面临居民营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发、营养健康生活方式尚未普及等问题，成为影响国民健康的重要因素。 公共营养学是运用营养科学的理论、技术，通过营养调查、营养监测发现人群的膳食及营养问题，并阐明这些问题的程度、影响因素和后果，通过制订合理的食物与营养政策、经济政策及卫生保健政策和实施营养干预、营养教育等社会性措施，正确地引导食物的生产和消费，科学地调整膳食结构，提高人群的营养知识水平，促进居民养成良好的食物消费习惯，以解决人群的营养问题，改善人群的营养状况，增进健康，最终促进经济发展和社会进步。
分析评价	了解国家健康战略计划和国民营养政策，能更好地思考如何利用专业所学为社会服务，能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-006
案例标题	中国科学家与人工牛胰岛素的合成
案例来源	央视新闻，上海科技创新服务中心
内容简介	人工合成结晶牛胰岛素，是我国建国以来重大突出的创新科研成就之一，这是世界上第一次人工合成与天然胰岛素分子相同化学机构，并具有完整生物活性的蛋白质，为人类认识生命、揭开生命奥秘迈出了可喜的一大步。 对应知识点：营养相关慢性病—糖尿病
关键词	协同创新；科学家；科学精神
编写时间	2022-4-27
编著者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	视频+文本案例
育人主题	实事求是、勇于探索、坚韧不拔、团结协作的中国牌精神
素材长度	1853 字符；7 分钟
案例正文	视频案例： 人工全合成结晶牛胰岛素 50 周年纪念片 链接地址：https://www.bilibili.com/video/av760245278/ 视频来源：哔哩哔哩 1.故事背景： 英国化学家桑格 1955 年完成了胰岛素的全部测序工作，并于 1958 年获诺贝尔化学奖时，《自然》杂志刊文指出：“合成胰岛素将是遥远的事情”。彼时，党中央发出了向科学进军的号召，随后新中国第一个中长期科技发展规划出炉，为响应中央号召，中国科学院上海生物化学研究所、中国科学院上海有机化学研究所和北京大学化学系三个单位联合，以钮经义为首，由龚岳亭、邹承鲁、杜雨苍、季爱雪、邢其毅、汪猷、徐杰诚等人共同组成一个协作组，在前人对胰岛素结构和肽链合成方法研究的基础上，开始探索用化学方法合成胰岛素。 2.案例内容： 1958 年，在中国上海，一群年轻的科研人员“明知不可为而为之”，正

热情高涨地讨论“合成一个蛋白质”的可能性。作为当时唯一阐明化学结构的蛋白质，胰岛素正是他们“心仪”的目标。1959 年，人工全合成胰岛素获得国家机密研究计划代号“601”，含义是 60 年代第一大任务。

人工合成牛胰岛素的想法源于 1958 年夏季中国科学院上海生化所召开的一次高级研究人员研讨会，在当时的国内外环境下，中国科学家们提出去实现这样一个几乎不可能完成的任务，无疑需要有超乎寻常的胆识和魄力。

这个任务的提出不仅仅是源自时代背景下年轻研究所、年轻科研人员的朝气和热情，实际上还经过了非常严格的科学上的论证和大量的实验准备。

中国科学院生物化学研究所（简称生化所）以有专长的科学家领衔，进行人工合成胰岛素前期的兵分五路探索，包括有机合成、天然胰岛素拆合、肽库及分离分析、酶激活和转肽。

人工合成胰岛素的关键科学问题之一是“三对二硫键拆开后能否正确连接形成有活性的蛋白质构象”。在邹承鲁领导下，生化所在 1959 年取得了天然胰岛素拆合成功，既回答了上面的科学问题，又进而确定了全合成胰岛素的研究策略——分别有机合成 a 肽链和 b 肽链，再进行组合折叠，最后鉴定生物学活性和各种理化性质。



物力维艰的研究条件，不屈不挠的研究精神

当时中国的生物化学研究基础极其薄弱，许多相关的科研条件都不具备。生物化学研究人才匮乏，仪器设备几乎完全空白，合成胰岛素需要大量、多种氨基酸以及生化试剂，国内买不到，因为缺少外汇，境外购买也难以

实现，且价格昂贵。

然而所有这些困难都没有打败科研人员对科学的执着信念与坚强意志。生化所发扬自力更生精神，自己动手制作一些实验必需的仪器设备。

当时生化所有附属工厂，厂内有技术水平很高的熟练工人。实验室需要一些特殊仪器设备，市场上买不到的，科研人员自己设计，画出图纸交给工厂去做。如有特殊需要，难以画出图纸时，即便是大科学家也没有架子，与工厂技术人员一起讨论，提出明确要求，最终也能做出合用的仪器或设备。

针对各种氨基酸和有关试剂的供应难题，生化所创办了“东风生化试剂工厂”，专门生产出各种氨基酸及各种必需的化学试剂，不仅为合成胰岛素提供了“原材料”，也为全中国的生物化学研究的开展提供了基础支持，这也是最早的“科技支撑服务”



合成胰岛素的攻关期，离不开党的正确领导

胰岛素项目中期，“大兵团作战”的科研模式被证明是不可行的，人力物力耗费了不少，也引起了一些比较尖锐的质疑和反对声音。

王应睐所长看到这样的形势，忧心焦急。为避免这样一个重大项目“半途夭折”，1960 年，他向科学院领导进言，建议集中精干专业队伍，继续推进人工合成胰岛素工作。

在国家科委和中科院的协调下，生化所、有机所、北京大学于 1963 年 8 月形成协作，共同推进人工合成胰岛素工作。

大家众志成城，“不搞上海的胰岛素，不搞北京的胰岛素，一心一意搞出中国的胰岛素”。胰岛素合成工作中最艰难的时刻终于过去，科研人员在奋进中迎来了曙光。

	和衷共济，迎来曙光 1965 年 9 月 17 日清晨，所有人怀着紧张又兴奋的心情翘首以盼。 杜雨苍从冰箱中取出冷藏了 14 天的合成物，并采集了一份样品。高倍显微镜下，一个个完美的六面体结晶体晶莹透明。 人们沸腾了，多年以来的种种艰辛瞬间化为这一刻巨大的幸福。当通过惊厥反应测定胰岛素活力时，小白鼠的历史性一跳，再次让科研人员欢呼雀跃。这是人类在揭示生命本质的征途上实现的里程碑式新飞跃，在生命科学发展史上具有永恒的意义。 人工合成牛胰岛素凝聚了中国老一辈科学家的智慧，倾注了广大科研人员的心血和汗水。半个世纪过去了，胰岛素合成所展现出的艰苦奋斗、团结协作精神，老一辈科学家对“科学强国梦”的执著追求，对科学真理的不懈探索、严谨求实的科学态度，淡泊名利、乐于奉献的胰岛素精神犹如一座历史的灯塔永远照耀在新时代青年科技工作者的心头。 胰岛素精神代代相传！
分析评价	弘扬中国科学家的团结协作、甘于奉献、科学严谨、坚韧不拔的伟大精神，培育从容不迫、恢廓大度的个人品格，树立远大理想，实现人生价值。责任使命、敬业奉献的思政育人目标悄然实现。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-007																										
案例标题	中国居民膳食指南的变迁																										
案例来源	互联网																										
内容简介	通过比较 2022 版中国居民膳食指南与 2016 版不同点，科学营养与时俱进，在国家卫生健康委等有关部门的统筹下，完成最新版本的修订工作，增强同学们对国家的制度自信。 对应知识点：中国居民膳食指南																										
关键词	道路自信、制度自信																										
编写时间	2023-5-25																										
编著者	韩晓江，讲师，健康管理学院																										
素材形式	文字、图片																										
育人主题	道路自信；制度自信；敬业精业的职业品德																										
素材长度	1466 字符																										
案例正文	中国居民平衡膳食宝塔 <table border="1"> <tbody> <tr> <td>盐</td> <td><6克</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>25~30克</td> </tr> <tr> <td>奶及奶制品</td> <td>300克</td> </tr> <tr> <td>大豆及坚果类</td> <td>25~35克</td> </tr> <tr> <td>畜禽肉</td> <td>40~75克</td> </tr> <tr> <td>水产品</td> <td>40~75克</td> </tr> <tr> <td>蛋 类</td> <td>40~50克</td> </tr> <tr> <td>蔬菜类</td> <td>300~500克</td> </tr> <tr> <td>水果类</td> <td>200~350克</td> </tr> <tr> <td>谷物类</td> <td>250~400克</td> </tr> <tr> <td>全谷物和杂豆</td> <td>50~150克</td> </tr> <tr> <td>薯类</td> <td>50~100克</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>1500~1700毫升</td> </tr> </tbody> </table> 自 1989 年首次发布《中国居民膳食指南》以来，我国已先后于 1997 年、2007 年、2016 年进行了三次修订并发布，在不同时期对指导居民通过平衡膳食改变营养健康状况、预防慢性病、增强健康素质发挥了重要作用。在国家卫生健康委等有关部门的指导和关心下，中国营养学会组织近百位专家对膳食指南再次进行修订，经过近三年的努力，在对近年来我国居民膳食结构和营养健康状况变化做充分调查的基础上，依据营	盐	<6克	油	25~30克	奶及奶制品	300克	大豆及坚果类	25~35克	畜禽肉	40~75克	水产品	40~75克	蛋 类	40~50克	蔬菜类	300~500克	水果类	200~350克	谷物类	250~400克	全谷物和杂豆	50~150克	薯类	50~100克	水	1500~1700毫升
盐	<6克																										
油	25~30克																										
奶及奶制品	300克																										
大豆及坚果类	25~35克																										
畜禽肉	40~75克																										
水产品	40~75克																										
蛋 类	40~50克																										
蔬菜类	300~500克																										
水果类	200~350克																										
谷物类	250~400克																										
全谷物和杂豆	50~150克																										
薯类	50~100克																										
水	1500~1700毫升																										

养科学原理和最新科学证据，结合当前疫情常态化防控和制止餐饮浪费等有关要求，形成《中国居民膳食指南研究报告》，并在此基础上顺利完成《中国居民膳食指南（2022）》。

准则一 食物多样，合理搭配

核心推荐：

- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
- 平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上，合理搭配。
- 每天摄入谷类食物 200~300g，其中包含全谷物和杂豆类

50~150g；薯类 50~100g。

准则二 吃动平衡，健康体重

核心推荐：

- 各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。
- 食不过量，保持能量平衡。
- 坚持日常身体活动，每周至少进行 5 天中等强度身体活动，累计 150 分钟以上；主动身体活动最好每天 6 000 步。

- 鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周 2~3 天。
- 减少久坐时间，每小时起来动一动。

准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

核心推荐：

- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于 300g 的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占 1/2。

● 天天吃水果，保证每天摄入 200~350g 的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

- 吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天 300ml 以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

核心推荐：

- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天 120~200g。
- 每周最好吃鱼 2 次或 300~500g，蛋类 300~350g，畜禽肉 300~500g。

- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则五 少盐少油，控糖限酒

核心推荐：

- 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过 5g，烹调油 25~30g。

- 控制添加糖的摄入量，每天不超过 50g，最好控制在 25g 以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过 2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过 15g。

准则六 规律进餐，足量饮水

核心推荐：

- 合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐。
- 规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
- 足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水 1 700ml，成年女性每天喝水 1 500ml。

- 推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

准则七 会烹会选，会看标签

核心推荐：

- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。
- 在外就餐，不忘适量与平衡。

准则八 公筷分餐，杜绝浪费

核心推荐：

- 选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。

	● 食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透。 ● 讲究卫生，从分餐公筷做起。 ● 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。 ● 做可持续食物系统发展的践行者。 《中国居民膳食指南(2022)》“平衡膳食宝塔”的学习中，通过比较其与 2016 年版和其他国家平衡膳食餐盘/彩旗/阶梯等的差别，体会中国居民膳食指南在尊重我国居民饮食习惯和文化基础上修订平衡膳食宝塔的科学依据、科学选择以及相关法律保障和管理监督方面的特色和独到之处，从而增强道路自信和制度自信。
分析评价	通过讲解膳食指南 2022 版与 2016 版本的不同，科学营养与时俱进，体会中国居民膳食指南在尊重我国居民饮食习惯和文化基础上修订平衡膳食宝塔的科学依据、科学选择以及相关法律保障和管理监督方面的特色和独到之处，从而增强道路自信和制度自信。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-008
案例标题	放下鸡蛋自由，还你健康生活
案例来源	学术论文：鸡蛋消费与胆固醇稳态相关性研究进展 公众号：医脉通心血管 我们实现“鸡蛋自由”了吗？从心血管角度分析，每天应该吃几个鸡蛋？
内容简介	从“日均一蛋”和“肆无忌惮”的“鸡蛋之争”问题入手，比较 2019 年美国 AHA、2013 年版《中国居民膳食营养素参考摄入量》（DRIs）和 2020 年《中国心血管病以及预防指南》中关于每日胆固醇摄入建议，认识胆固醇代谢的稳态平衡，分析膳食胆固醇摄入与心脑血管病及死亡之间的关系。 对应知识点：营养相关慢性病-心血管病营养
关键词	鸡蛋；胆固醇代谢；心血管病
编写时间	2022-4-27
编著者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字，图片
育人主题	关心居民膳食营养现实问题，提升健康理念推进与实际应用能力；科学论证、经世致用的学习态度和科学精神
素材长度	2303 字符
案例正文	案例来源：徐亦驰,彭诗怡,杨芳.鸡蛋消费与胆固醇稳态相关性研究进展[J].食品科学,2020,41(07):245-254. 公众号：医脉通心血管 问题背景： 我国 CVDs 死亡率仍居首位，根据《中国心血管病报告 2016》，目前主要 CVDs 现患人数 2.9 亿，其中高血压 2.7 亿、卒中 1300 万、冠心病 1100 万。流行病学的研究结果表明血浆胆固醇水平，尤其是低密度脂蛋白胆固醇(low density lipoprotein cholesterol, LDL-C)水平与(cardiovascular diseases, CVDs)发病率呈直接正相关，而高密度脂蛋白胆固醇(high density lipoprotein cholesterol, HDL-C)水平与之呈负相关。 作为居民日常饮食中最常见的原材料之一，鸡蛋深受大家喜爱。一个鸡蛋足以孵化出一条生命，其中所含的必需微量营养素是其他任何食物都无法比拟的。但鸡蛋也是膳食胆固醇的主要来源，所以“摄入鸡蛋胆固醇是否会直接转化为血胆固醇从而增加 CVDs 风险”的问题，在食品科学、

心脑血管疾病研究领域备受争议。

一直以来，由于没有足够的证据将膳食胆固醇与 CVDs 联系起来，2009 年英国放宽了有关“鸡蛋摄入是体内胆固醇的主要来源，每周摄入鸡蛋不超过 3 个”的长期建议。此行动后来得到了美国心脏病协会（American Heart Association，AHA）的认可，AHA 于 2013 年取消了 2002 年有关健康人群对饮食胆固醇与鸡蛋的消费限制。2015 年美国膳食指南咨询委员会（DGAC）也从最新版本的膳食指南建议中取消了这一限制。尽管如此，鸡蛋消费与糖尿病性 CVDs 发病率之间的关联以及糖尿病患者的 CVDs 风险增加的报道仍然存在。因此，了解鸡蛋摄入对胆固醇稳态的影响机制，客观精确地认识膳食胆固醇、鸡蛋与心血管疾病的流行病学现状，有利于明确每日鸡蛋摄入量、胆固醇代谢的稳态平衡与 CVDs 间的关系。

表 1 有关对健康成人与 CVDs 患者鸡蛋与胆固醇的饮食推荐
Table 1 Recommendations of egg and cholesterol consumption for healthy adults and patients diagnosed with CVDs

建议对象	来源	建议内容
健康成人	中国膳食指南2016 ^[25]	每日摄入1个鸡蛋，避免集中食用，以便更好地发挥蛋白质互补作用
	美国膳食指南2015 ^[18]	尽可能少吃胆固醇
	梅奥医学中心 ^[26]	饮食中胆固醇摄入量不超过300 mg/d
	法国国家营养与健康计划 ^[26]	每天摄入1~2个鸡蛋，没有具体的膳食胆固醇摄入建议
	地中海型饮食金字塔 ^[26]	每周食用2~4次鸡蛋，每次份量为50~100 g，没有具体的膳食胆固醇摄入建议
	北欧营养建议2012 ^[26]	鸡蛋或膳食胆固醇的摄入没有上限
	意大利膳食指南 ^[26]	没有关于鸡蛋或膳食胆固醇摄入的具体建议
	中国成人血脂异常防治指南 ^[27]	饮食中胆固醇摄入量应低于200 mg/d
	美国心脏协会 ^[17]	鸡蛋或膳食胆固醇的摄入没有上限
	梅奥医学中心 ^[26]	饮食中胆固醇摄入量不超过200 mg/d
CVDs患者	英国心脏协会 ^[26]	鸡蛋是均衡饮食的一部分
	澳大利亚心脏基金会 ^[26]	每周最多摄入6个鸡蛋，可以作为多种健康饮食的一部分
	丹麦心脏协会 ^[36,38]	鸡蛋是蛋白质和维生素的良好来源，可作为多样且对心脏有益饮食的一部分，但请注意，蛋黄含有丰富的脂肪和胆固醇
	北欧营养建议 ^[26]	没有关于鸡蛋或膳食胆固醇摄入的具体建议
	德国心脏协会 ^[26]	每日摄入胆固醇不超过250~300 mg，每周不超过2个鸡蛋
	新西兰心脏基金会 ^[26]	每周最多摄入6个鸡蛋，可以作为多种心脏病友好饮食的一部分

1.有关胆固醇与鸡蛋的饮食建议

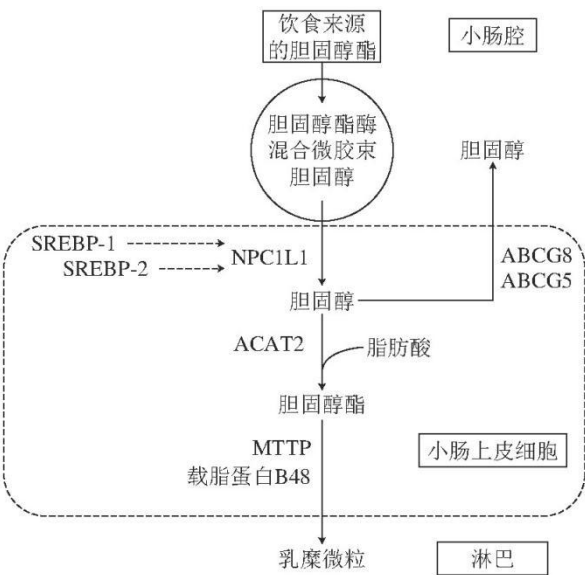
我国是鸡蛋生产和消费大国，自 1985 年以来，我国鸡蛋生产总量已连续 34 年雄居世界第一位。鸡蛋含有丰富的必需蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及生物活性成分，能够为人体提供均衡营养素。由于鸡蛋是膳食胆固醇的主要来源，过去营养学专家建议健康人每周最多吃 2~4 个鸡蛋，以达到预防 CVDs 的目的。目前全世界各国对于健康成人与 CVDs 患者鸡蛋与胆固醇的饮食推荐仍未统一。

2. 胆固醇代谢的稳态平衡

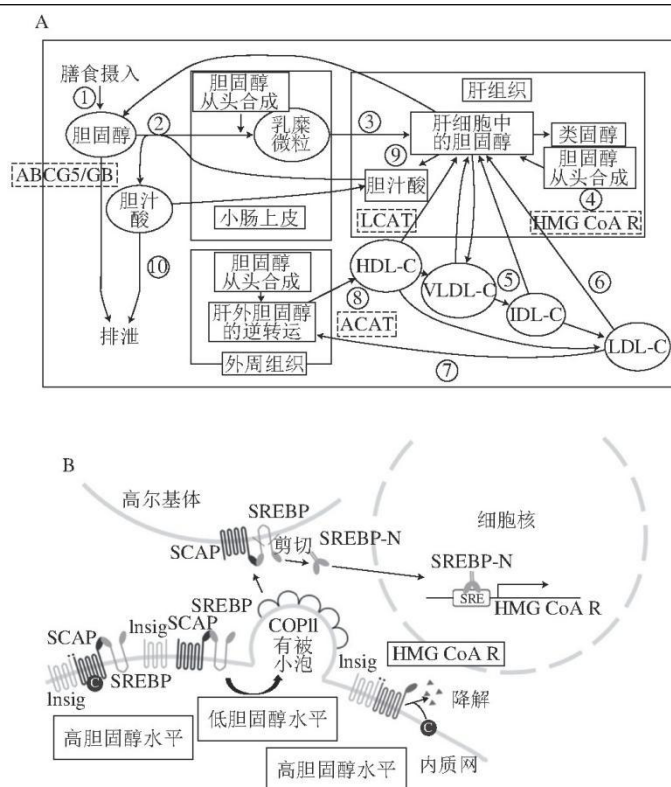
胆固醇稳态主要取决于肠道中胆固醇的吸收、内源性胆固醇的合成以

及胆汁酸和类固醇的排泄。进入小肠腔的胆固醇有 3 种来源：饮食、胆汁酸及小肠上皮细胞的脱落。食物中的脂质经胃肠吸收后，甘油三酯经过胰酯酶水解成游离脂肪酸、n-2 位的单酰甘油酯及少量的二酰甘油酯。胆固醇由 ACAT2 催化形成胆固醇酯，在载脂蛋白 Apo-B48 和 MTTP 等的作用下，胆固醇酯同 TG、磷脂及少部分游离胆固醇一起组装形成乳糜微粒，后经小肠上皮细胞基底膜分泌进入淋巴循环统到达肝脏，其具体过程见下图。

除了小肠吸收外，胆固醇在体内的从头合成、转运及排泄构成一个复杂的网络。肝脏从乙酰辅酶 A 经过一系列约 30 多个酶促反应从头合成胆固醇，其响应酶是 HMG-CoAR。胆固醇的 3'-OH 在 ACAT 作用下脂肪酰基化形成胆固醇酯，储存于细胞质的脂肪滴中。肝脏中多余的胆固醇主要在经典途径 CYP7A1 的作用下转化为胆汁酸随粪便排出。通过肠肝循环减少胆汁酸重吸收也是降低血浆胆固醇水平的一种方法。当肝细胞中胆固醇，HMG-CoAR 被降解，肝细胞中胆固醇从头合成将被抑制。同样肝细胞中胆汁酸处于高水平时，CYP7A1 的基因表达将会受到抑制以降低胆固醇转化为胆汁酸的速率。此外膳食来源（内脏、蛋黄、虾皮等）的胆固醇摄入后会作为底物反馈抑制肝脏胆固醇的从头合成，减少肝脏胆汁酸的分泌，以达到体内胆固醇循环的平衡。



胆固醇的吸收示意图



胆固醇在体内的合成、转运和排泄示意图

3.膳食胆固醇、鸡蛋与心血管疾病的流行病学调查

近 60 年来在鸡蛋摄入量对人群血脂影响、鸡蛋摄入与 CVDs 风险相关性流行病学研究主要覆盖了儿童、年轻人、女性、男性及老年人。大多数结果表明，鸡蛋摄入确实影响了血液中的胆固醇水平，但并没有增加健康人群血清 LDL-C/HDL-C 比值、CVDs 和中风的发病与死亡风险，然而，一些研究仍坚持认为鸡蛋中的膳食胆固醇可能是导致 CVDs 的重要危险因素，糖尿病性 CVDs 患者的鸡蛋摄入量和 CVDs 风险之间似乎存在一致的关系、不确定关系，或者没有关系，且不同地区也有不同的结果。

4.鸡蛋摄入影响胆固醇稳态的相关机制

(1) 鸡蛋摄入量对脂蛋白代谢的影响

鸡蛋摄入对 CVDs 风险的潜在影响会被体内由于饮食而改变的脂蛋白水平、脂蛋白颗粒特征、HDL-C 代谢及功能所影响。胆固醇水平正常的儿童与成人每天摄入 1~4 个鸡蛋，与不吃蛋黄的人群相比，LDL-C 与 HDL-C 的水平显著增加，但 LDL-C/HDL-C 比值没有变化对于高胆固醇血症的成年人，每天摄入 2 个鸡蛋可以导致更高水平的 HDL-C，而 LDL-C 水平无变化，但高脂血症（血清胆固醇和 TG 水平均高）的成人，HDL-C 与 LDL-C 水平都增加。

(2) 鸡蛋中有功能成分调控胆固醇的吸收转运及代谢

蛋黄含有丰富的不饱和脂肪酸，占脂质总量的近 2/3。这些不饱和脂

	肪酸进入小肠腔后与胆固醇一起被转运，它们可能会影响胆固醇吸收与血 LDL-C 水平。饮食中的多不饱和脂肪酸具有降低 LDL-C 水平的效果，而不降低 HDL-C 水平，甚至增加 HDL-C 水平。一个蛋黄约含有近 331μg 类胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质，其对视网膜结构具有保护作用，还能降低患心脏病的风险。鸡蛋还可以通过蛋黄中的磷脂抑制肠道中胆固醇的吸收。鸡蛋富含的磷脂中间产物溶血磷脂酸所介导的 ATX-LPA 受体信号轴对肥胖者体内的葡萄糖稳态发挥负面调控作用。 5.中美两国膳食指南中关于脂肪和胆固醇的摄入建议对比 2015 年美国农业部和健康于人类服务部在第 8 版膳食指南中特别写明取消了“每日胆固醇摄入低于 300mg”的限制，但限制总脂肪、饱和脂肪酸及反式脂肪酸摄入量（分别是 35%、10%、1%），由于膳食脂肪和胆固醇的同源性，该模式相当于间接限制了膳食胆固醇的摄入。结合 2020 版《中国心血管病一级预防指南》我国对胆固醇摄入做了重申：CVDs 低危人群限制每日胆固醇摄入<300mg；高危人群每日胆固醇摄入量应<200mg。 因此，鸡蛋既含有促进胆固醇良性调节的不饱和脂肪酸和磷脂，同时又是增加胆固醇的摄入量的潜在元凶。结合当前我国居民生活水平和面临的严峻形势，对于具有心血管疾病危险因素的高危人群，在强调食物多样化和能量平衡的原则下，建议每日摄入蛋类 40-50g，相当于每日一蛋。
分析评价	以“每日一蛋”问题为切入点，详细展示胆固醇的代谢稳态机制和鸡蛋摄入影响胆固醇稳态的机制，对学生提出“知其然知其所以然”学习要求，体现大学教育的“高阶性”，通过介绍各国膳食指南鸡蛋摄入建议，培育分析和解决问题过程中的辩证思维。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-009
案例标题	第七类营养素—膳食纤维
案例来源	互联网
内容简介	将《第七类营养素—膳食纤维》课程内容的重要性与“全民健康”关联起来，引导与培养学生的家国情怀、社会责任感、专业认同感。激发学生关注健康、关爱生命和继续探究的兴趣。 对应知识点：膳食纤维
关 键 词	膳食纤维；人体健康
编写时间	2023-5-25
编 著 者	郭耀东，副教授，健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	社会责任感，专业认同感，激发学生关注健康、关爱生命和勇于探究的精神
素材长度	1723 字符
案例正文	什么是膳食纤维呢？ 膳食纤维一词最早是由 Hipsley 在 20 世纪 50 年代提出的，到 70 年代 Trowell 等人在测定食物中的各种营养成分时将其定义为“食物中那些不被人体内源酶所消化吸收的植物细胞残余“，现在看来，该定义已不合适。目前国际上通用的也是由 Trow ell 等人在原有的基础上又扩充定义的“不被人体消化吸收的多糖类碳水化合物与木质素”。 膳食纤维的来源非常广泛。一般来说，谷类、豆类、蔬菜、水果、蘑菇、海藻等都含有丰富的膳食纤维。 水溶性膳食纤维：可理解成可在水中溶解，吸水会膨胀。多存在大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、亚麻、燕麦和燕麦糠等食物中。 不溶性膳食纤维：不能溶于水，主要对食物在肠胃运行和停留的时间、排便过程等有很大的影响。主要存在于植物表皮质和未加工的麸质、全麦、谷物、豆类、根茎类、果皮等食物中。 补充膳食纤维有什么好处？ 预防肠道疾病和减肥作用 膳食纤维有较强的吸水功能，水溶性膳食纤维的吸水能力明显高于水不溶性膳食纤维。当膳食纤维食物进入人体消化道内后，可在胃中吸

水膨胀形成高粘度的溶胶或凝胶，产生饱腹感而减少食物的摄入量，并能增加胃肠道的蠕动，从而抑制营养物质在肠道内的扩散速度，使食物不能完全被消化道酶分解便继续向肠道下部移动，结果增加了排便的次数、体积和速度，降低肠内压，因而能够减少肠道疾病如便秘、痔疮等的发病率。因此若饮食中摄入足量的膳食纤维，就可以有效地预防肠道疾病。同时由于膳食纤维能增加胃部饱腹感、减少食物摄入量、减少小肠对脂肪的吸收率。

高膳食纤维食物一览表	
 蔬菜类	深绿色（菠菜、油麦菜）、花薹[tái]类（西兰花、蒜苗、白菜苔）
 粗粮	燕麦片（5.3%）、黑米（3.9%）、玉米（2.9%）
 菌藻	银耳（30.4%）、木耳（29.9%）、紫菜（21.6%）、口蘑（17.2%）
 豆类	嫩蚕豆（3.1%）、嫩豌豆（3.0%）、豆角（1.5%）
 坚果	杏仁（19.2%）、核桃（9.5%）、板栗（1.7%）

预防心脑血管疾病和降低胆固醇作用

膳食纤维具有吸附胆固醇、胆汁酸和变异原等有机分子的功能。研究表明，膳食纤维能螯合、吸附胆固醇，降低胆汁酸及其盐类的合成与吸收，可部分阻断胆汁酸和胆固醇的肝肠循环，肝脏为了代偿小肠内胆汁酸的不足而动用体内的胆固醇进行分解，从而降低血液中的胆固醇，因而加速了脂质物质的排泄。从脂蛋白的代谢看，一般可降低低密度脂蛋白(LDL)，提高高密度脂蛋白（HDL），起到预防心脑血管疾病的作用。因此饮食中适量增加膳食纤维可用于预防和降低高血脂、冠心病、肥胖、动脉粥样硬化、胆结石等心脑血管疾病的发生。

降血压作用

膳食纤维的化学结构中包含一些侧链基团如羟基、羧基、磺酸基和磷酸基等，呈弱酸性阴离子，能吸附肠道内的阳离子(特别是有机阳离子)，因此某些有害的阳离子和多余的阳离子被纤维吸收后 ,便随分辨排出。

降血糖作用

有资料显示，血糖指数与食物中膳食纤维的含量呈负相关。膳食纤

	维可推迟糖在小肠内的吸收，抑制糖尿病患者餐后血糖浓度的急剧上升和日平均血糖浓度的升高。膳食纤维还能通过改善末梢组织对胰岛素的敏感性以及降低对胰岛素的需求来进一步增加降血糖作用。美国肯塔基大学医学院的 James 等人报道，增加膳食纤维的摄入量，可有效降低人体血清中的胆固醇和 LDL 值，提高 HDL 值，使胰岛素降血糖的作用提高 2 倍。膳食纤维摄取量少的人易患糖尿病，反之膳食纤维摄取量多的人患糖尿病的则较少。因此膳食纤维可用作糖尿病患者的食疗辅助措施。 清除外源有害物质和解毒作用 当一些环境污染物被摄入人体后，可在肠道内产生毒性物质，如二丁基对苯二酚、苋紫、某些致癌物质（如亚硝酸根）以及某些重金属（如 Pb、Cd、Hg 以及高浓度的 Cu、Zn）等，膳食纤维均有加速其排泄和解毒的功能。膳食纤维能加快肠蠕动，加速有毒物质的排泄，从而产生解毒作用。因此膳食纤维可以作为某些环境污染物的最后屏障，防止它们侵害人体，因而也被称作“天然排毒剂”。 抗氧化性和清除自由基的作用 现代医学研究证明，机体在脂质代谢过程中产生的自由基在癌肿形成的初始和促成阶段都起着重要的作用,这些自由基包括超氧离子自由基、氢过氧自由基和羟自由基，其中羟自由基最为危险。某些膳食纤维具有抗氧化和清除自由基的能力，因此膳食纤维可以延缓衰老，在治疗心脑血管疾病和老年性痴呆等方面有独特的疗效。另外，也有报道显示间歇式疝、阑尾炎、静脉曲张、肾结石、膀胱结石、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等疾病的发生均与膳食纤维摄入量过少有一定的关系。 虽然纤维不能提供我们能量，但根据世界卫生组织（WHO）、美国梅奥医院（Mayo Clinic）等世界顶尖医学机构给出的资料，补充膳食纤维，可以增加饱腹感，治疗便秘，控制血糖、降血脂、滋养肠道益生菌，维护肠道健康。
分析评价	拓展课外知识，培育学生不断学习精进业务知识的素养，思政元素鲜明，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-010
案例标题	膳食宝塔之父：葛可佑
案例来源	学术论文：我是一名大众营养师
内容简介	介绍我国营养学家-葛可佑先生的生平、对我国营养学发展的突出贡献及人物故事，领会葛可佑先生致力于传播大众营养科学知识传播几十年如一日的伟大理想和坚定信念，学习科学家胸怀祖国、坚韧不拔的精神。 对应知识点：营养教育；微量元素相关性疾病营养
关键词	大众营养；健康教育；克山病
编写时间	2023-3-16
编著者	任嘉瑜，讲师，健康管理学院
素材形式	文字
育人主题	坚定职业理想；热爱祖国、热爱人民；科学家精神
素材长度	2419 字符
案例正文	案例来源： 学术论文：谢宏.我是一名大众营养师[N].大众科技报,2010-12-21(B08). 百度学术：葛可佑 1.人物简介：葛可佑，山东青岛人，中国营养学会名誉理事长、首席顾问中国科学技术协会第七届委员会委员。  1958年毕业于北京医学院。曾在美国哥伦比亚大学营养系进修营养学和在美国麻省理工学院及麻省总医院进修病理学，早期从事营养病理学

研究，后从事克山病防治及晒与发病关系研究，上世纪 80 年代开始致力于公共营养研究。

1987 年受聘于联合国粮农组织(FAO)，在罗马总部食物政策与营养司任高级官员；1990 年**应召回国**，担任中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所所长，1996 年当选为中国营养学会第四届理事会理事长，后连选连任第五届、第六届理事会理事长，至 2009 年；并连任中国科学技术协会第五、六、七届委员会委员。2001 年当选为国际营养科学联合会(IUNS)执行委员。现任中国营养学会名誉理事长及首席顾问，兼任国家食物与营养咨询委员会顾问、中国学生营养健康促进会顾问等职务。

2.对公共营养学的贡献：葛可佑教授一直从事人群营养状况的调查和改善研究，参与 1958 年、1982 年两次全国营养健康状况调查，**是我国公共营养事业的开拓者**；在国际上首次明确硒缺乏与克山病间的关系并投身克山病防治工作；在担任中国营养学会理事长期间，领导中国营养学会两次修订《中国居民膳食指南》，**创作了适合中国人的“中国居民平衡膳食宝塔”**，编著了《中国营养科学全书》、《中国居民膳食营养素参考摄入量》等专著。

3.人物故事：

大众营养师，宣讲《指南》的首席专家

“科学真理不是新奇，而是正确。中国营养学会的专家们有责任向公众宣传正确的营养知识，葛可佑教授希望通过这个平台，能够系统地、长期地把科学的营养知识宣传给群众。”由中国营养学会、中国疾控中心营养与食品安全所、大众科技报社共同主办的《中国居民膳食指南》百场宣讲活动启动仪式上，葛可佑教授在接受记者采访时说，“科学知识怎样传播给广大群众，需要有组织、有领导地进行，才能提高公信力，取得更好的效果。现在，卫生部组织这样一个专家宣讲团，我们可以借此更有力地把营养科学知识，即《中国居民膳食指南》的内容系统地向消费者去推动、去宣讲、去贯彻。”葛可佑教授总是努力让中国的营养工作跟上世界潮流。在“1992 年国际营养大会”倡导的“改善贫困地区营养状况，推行健康生活方式”的影响下，他从全国营养调查中发现，人们的生活水平虽然提高了，

但营养不平衡现象并未消失，尤其还要防止由于饮食西方化而造成的“富贵病”的另一营养不平衡现象的发生。“我是一名大众营养师，要为中国人的制定自己的食谱。”于是，他带领营养学会和营养与食品卫生研究所的有关专家，多方筹集资金，在极其困难的情况下，对国际社会的经验和中国历史及现代的食物结构作出全面系统的分析，在此基础上提出了科学合理的建议。于是，一本告诉国人如何吃饭的教科书——《中国居民膳食指南》诞生了。由此人们知道了葛可佑这位大众营养师。他一再说，这件事的意义在于推广。如果仅仅作为资料放在那里，就没有任何意义。也正因为如此，葛教授利用一切可以利用的机会，为《指南》作宣传，让人们树立“合理营养、平衡膳食”的观念。这位大众营养师帮助了千千万万个因营养问题而远离健康的生命，关系到民族的现在和未来。

同吃同住，克山小分队得了克山病

克山病，是一种地方性心肌病，于 1935 年在我国黑龙江省克山县发现，因而命名为克山病。在黑龙江、陕西、甘肃、四川、云南等地的荒僻地区有流行，农民及其家属患病率高。在这种情况下，中国医科院在国家的指示下，成立了“克山病防治小分队”，葛可佑被任命为小分队队长。他带领着 20 名流行病专家、临床医生、营养专家组成的医疗小分队，远赴东北黑龙江尚志县，进行对克山病的研究与治疗，在黑龙江病区坚持工作了 4 个严冬。葛可佑带领的小分队，不仅研究防治克山病，也成了当地居民的免费郎中，经常深夜翻山越岭出诊救人。黑龙江的冬天气温能低到零下 30 摄氏度，他们经常坐着当地唯一的交通工具——雪爬犁，冒雪出诊。身上穿的是 30 多斤重的老羊皮袄，由于路不平，弄不好就会从爬犁上摔下，一路跌跌撞撞，但揣在怀里的急救箱，到病人家里的时候，却还是暖的。工作上克勤克俭，生活上同吃同住。葛可佑带领的医疗小分队，5 个人睡在一个炕上，整晚都不能翻身。他们和当地百姓，吃同样的食物——玉米面、高粱米，副食品也就是配个萝卜、白菜。可是，这样跟着同吃同住了 3 个月后，小分队 20 多个人，全都精神不振、体力不支、脸色蜡黄，克山病的症状正出现在小分队队员身上。葛可佑意识到，是当地的饮食和生活习惯与克山病有着密切的关系。他果断地决定，小分队队员轮番回城

	休养。但葛可佑，却一直坚守在尚志县。终于到无法支撑，他才被两名队员搀扶着上了回城的火车。当他终于踏上北京站的候车大厅时，还没来得及和接站的同志说上一句话，葛可佑就倒在地上失去了意识。后面的两个队员，都是 40 多岁的汉子，竟然都哭了起来，只有他们知道，这晕倒的背后，葛可佑付出了多少。 攻克山病，集体获得“施瓦茨奖” 在北京阜外医院，进行了 3 个月的治疗后，葛可佑毅然决定重新回到黑龙江，一方面治病救人，一方面开始着手研究克山病病因。当时对于克山病的病因有 3 种说法，分别认为是因为当地饮食中硫缺乏、硒缺乏和霉菌中毒。他们分别针对这 3 种说法，分人群进行了针对性治疗，最后发现，补硒的人群发病率减少。之后，通过长达 3 年的对比观察，他们确定，硒与克山病之间，存在着必然的联系。小分队立即采取措施，在农村发放亚硒酸钠片，每片才 2 分钱，这样就能迅速地补充硒元素，使这一举措在全国病区得到推广。此外，在云南一些地区，他们在农作物上喷洒硒，增加粮食里的硒含量；在四川一些地区，推行硒盐。这一系列的举措，使得克山病终于得到遏制。到了 1980 年农村改革开放后，克山病竟戏剧性地消失了。葛可佑带领的克山病医疗小分队，不仅成功地解决了克山病问题，也是第一次在国际上提供了硒缺乏和克山病之间的人体疾病防治的证据。他们也因此集体获得了“国际无机化学会”颁发的“施瓦茨奖”。
分析评价	介绍我国营养学奠基人之一和著名营养学家葛可佑的人物故事，了解我国营养学发展历程，感悟科学家坚韧不拔、无私奉献的可贵精神，思政元素鲜明，融入自然，能很好地实现思政教育效果。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-011
案例标题	中国超重/肥胖医学营养治疗指南（2021）的制定
案例来源	中国营养学会临床营养分会 学术论文：一个新的文献评价系统-GRADE 评价系统
内容简介	以中国超重/肥胖医学营养治疗指南（2021）为例，分析实践指南的制定策略和内容，培养科学严谨的研究和学习态度，规范医学减重原则和路径，关注社会和健康问题，助力“健康中国战略”实施。 对应知识点：营养相关慢性病—肥胖、高脂血症
关键词	肥胖问题；循证共识；科学严谨；健康中国
编写时间	2022-4-27
编著者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	视频+文本案例
育人主题	关心关注社会健康问题，以患者安全为主要目标，树立科学的医学营养减重观，培养开展工作的科学思维，助力祖国健康事业发展。
素材长度	2718 字符
案例正文	1.案例背景 临床实践指南是基于系统评价的证据以及平衡多种干预措施的利弊的基础上，能够为患者提供最佳医疗保健服务的推荐意见，其作为无偏倚的卫生标准，可以帮助临床医师、决策者和患者选择更佳的医疗方案。临床医生或营养师可以通过指南掌握当前某研究领域最佳的证据总结，越高质量的指南推荐意见也可以更好得帮助他们解决具体的临床问题。其次，高质量的临床实践指南在规范诊疗医师/营养师行为的同时也可以提高医疗服务质量，降低医疗费用。临床实践指南的制定基于高质量的前期研究，因此科学的文献评价系统是制定高质量实践指南的前提和基础。 随着循证医学在临床工作中的渗透，很多专业组织或杂志都出现了相应的文献评价系统。这些评价系统旨在对现有文献进行评价，并根据评价结果制定疾病诊治指南以指导临床工作。但疾病认识过程的曲折性决定了临床指南的易变性。很多根据当时临床证据做出的所谓正确判断在经过后续的证据积累后被证实是错误的。如何让临床工作者更好地理解临床证据并指导临床实践一直是制定文献评价系统的挑战。虽然目前已经有 10 多种文献评价系统，但该问题一直未得到有效解决。 肥胖的流行与危害肥胖是指机体总脂肪含量过多和/或局部脂肪含量

增多及分布异常，是由遗传和环境等因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。肥胖已成为一种全球性“流行病”，全球人口的平均体质量指数（BMI）正逐渐增加。2016 年，全球超过 19 亿 18 岁以上的成人超重，其中超过 6.5 亿人肥胖，18 岁及以上的成人中有 39%超重、13%肥胖。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示，我国超过一半成人超重/肥胖，6~17 岁、6 岁以下儿童和青少年超重/肥胖率分别达到 19.0%和 10.4%。超重/肥胖造成的并发症与死亡风险密切相关，成为可预防疾病及失能的首要原因。肥胖可导致较高的早期死亡风险，并增加总体死亡率。

由于过多脂肪组织的质量效应或其直接的代谢效应，还与各种慢性病发生相关，包括糖尿病、脑卒中、冠状动脉疾病、高血压、呼吸系统疾病、阻塞性睡眠呼吸暂停、骨关节炎和胆结石等。肥胖甚至还与多种肿瘤的发生相关。此外，已知肥胖对个体可能产生不良心理和社会后果。

多项调查研究显示有超过 200 种与肥胖相关的共存疾病，同时，即使小幅度减重也能改善这些共存疾病。肥胖与新型冠状病毒肺炎的不良结局（包括死亡）密切相关且是其独立危险因素，较高的 BMI 与新型冠状病毒肺炎较差的结局成正比。肥胖的流行以其高昂的医疗费用为国民经济带来了沉重的负担。临床数据表明肥胖与个人年医疗支出呈显著正相关，除增加 31.8%的直接医疗成本外，还增加 61.8%的间接负担，特指因肥胖引起的机会成本损失，包括日常活动能力下降、工作生产力丧失、劳动时间减少和家庭收入降低。

因此，个人、家庭、临床医师、营养师等角色共同参与解决以肥胖为代表的重大社会和健康问题，已成为促进健康中国战略实施的必然选择。其中作为执行膳食营养干预的主要参与者-临床营养师，学习医学营养治疗指南的制定方法、策略和具体内容，对于开展规范、科学、标准的临床营养干预流程至关重要。

2.基于 GRADE 的评价系统

GRADE 不仅仅是一个评价系统。它提供了一个透明的、结构化的临床证据汇总方式和指南的推荐方式。特别是在指南制定过程中，它对如何提出临床问题、如何选择理想的研究终点并评估其重要性、如何评估证据等级、如何考虑患者的自身利益及社会价值等方面做了详细阐述。此外，它也给临床医生、患者甚至是政策制定者提供了一种使用临床指南的方法。无论相关研究的质量如何，GRADE 都可以使用。

GRADE 评价系统的操作流程：GRADE 的流程包括确定临床问题、收集相关证据、评价证据质量、评价推荐等级 **GRADE 评价系统的优点：**

GRADE 由具有广泛代表性的国际指南制定者 制定。它清晰地区分出证据的质量和推荐等级，详细地评估其他替代治疗结果的重要性，详细地、深度地上调和下调证据质量评级的标准，透明地 体现从证据到指南的过程，认同患者的价值观和意愿。它对指南推荐等级强弱的解释清晰、可行，适用于临床工作者、患者以及政策制定者，也适用 于系统评价、健康技术评估和指南的评价

GRADE 评价系统的局限性：①GRADE 主要用于干预性研究和政策制定，对于风险评估和预后类问题没有涉及。②对于临床操作流程类的指南，如采集病史、体格检查、帮助患者决策、签署知情同意书等，无法使用 GRADE 评价；对于效果非常明显的治疗也无需 GRADE 评价。③在进行 GRADE 评价时，需要严格按照推荐的步骤完成指南的制定。④目前使用 GRADE 效果最好的是评价预防性和干预性治疗以及解决临床问题。使用 GRADE 解决诊断性研究和公共卫生问题还存在不足。⑤使用 GRADE 无法解决对证据解释有争议的问题。GRADE 只是全面地、透明地进行证据评估和推荐。对于证据的采纳与否仍需要自行判断。

指南制定伊始，设立文献支持小组并确定检索近 20 年发表的文献，确定二级和一级数据库并以 GRADE（Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation）协作网的指南分级标准进行分级推荐强度分类，以期具有较好的可操作性（表 1、表 2）。

表 1 GRADE 分级系统

证据强度分级	具体描述
高（A）	非常确信估计效应值接近真实效应值，进一步研究也不可能改变该估计效应值的可信度
中（B）	对估计效应值确信程度中等，估计效应值可能接近真实效应值，但仍存在二者不相同的可能性，进一步研究有可能改变该估计效应值的可信度
低（C）	对估计效应值确信程度有限，估计效应值与真实效应值可能大不相同，进一步研究极有可能改变该估计效应值的可信度
极低（D）	对估计效应值几乎没有信心：估计效应值与真实效应值很可能完全不同。对效应值的任何估计都很不确定

表 2 GRADE 推荐强度分级

推荐强度分级	具体描述
强推荐	明确显示干预措施利大于弊或弊大于利
弱推荐	利弊不确定或无论质量高低的证据均显示利弊相当

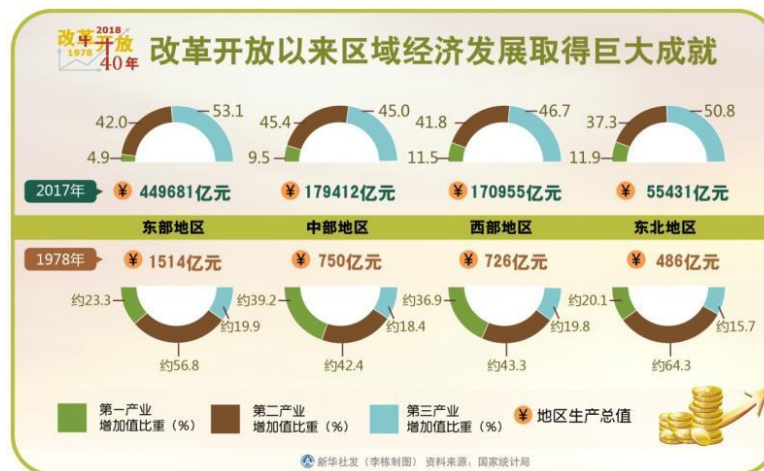
指南各章节均按照“背景-推荐意见（证据等级，推荐级别；同意比例）-证据简述”的基本框架分别阐述。关键性临床问题按照 PICO 格式，即患者类型（patient）、干预措施或诊断试验（intervention）、对照/替代措施（comparison）、结局（outcome）进行描述和评价。根据临床问题检索、

	汇总并分析证据，形成推荐意见。再总结关键性临床问题的证据，充分考虑卫生经济学效应后作出结论。对于有分歧的推荐意见，采用“德尔斐法则”，通过编写支持小组与各专业领域的专家讨论，达成“循证共识”并以同意比例描述共识的程度。 3.医学营养减重模式 指南遵循循证医学证据评价研究方法，分别就限能量膳食、高蛋白膳食、低碳水化合物饮食、间歇性能量限制、低血糖指数饮食、多种饮食模式、代餐食品减重、生物节律与减重、微量营养素、肠道微生态、医学营养减重与教育、医学营养减重与行为辅导、医学营养减重与体质量维持、运动与医学营养减重、医学营养减重与精准营养等相关系列问题，进行了系统全面地归纳和评价，提出证据级别和推荐指数。 此外，指南对重度肥胖、代谢性脂肪性肝病、肥胖多囊卵巢综合征等特殊人群的减重模式，探讨了部分饮食策略对血脂、血糖、胰岛素抵抗等指标的影响，就目前现有的最新证据给出了较确切的健康膳食建议，对减重为特殊人群获益情况进行了分析..... 超重与肥胖既属于科学问题又属于社会问题，该指南引入医学营养减重模式最新的临床证据，遵循标准化流程，以防治肥胖相关并发症、改善肥胖者的健康为目标，期望通过指南提高社会及专业人士对营养干预在代谢性疾病治疗中重要性的认识，并进一步规范医学营养减重的原则和路径，为设立标准化医学营养减重治疗管理工作流程提供科学依据，以便更多临床专业及医疗保健人员掌握和使用，促进我国卫生健康事业发展，助力“健康中国战略 2030”的实施。
分析评价	通过学习中国超重/肥胖医学营养治疗指南（2021）制定背景、制定策略与方法、指南内容，形成科学的临床营养研究和实践思维。能够实现自觉肩负起促进我国卫生事业发展，助力“健康中国战略 2030”实施的历史使命的思政育人目标。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-012
案例标题	别让曾经挨过饿的老人营养不良
案例来源	自编
内容简介	本案例通过讲解过去中国人的贫瘠到今天美好生活的来之不易，启发学生珍惜当下，体会先辈的不易；体会中国特色社会主义制度优势，在中国共产党的领导下，人民生活越来越好。 对应知识点：老年人营养
关键词	营养饮食；珍惜粮食；中国特色社会主义
编写时间	2022-01-08
编著者	黄笛 助教 商洛学院健康管理学院
素材形式	文字、图片等
育人主题	中国特色社会主义的制度优越性；坚持中国共产党的领导
素材长度	1330 字符
案例正文	1.回顾建国初期艰难岁月，珍惜当下幸福生活 《中国共产党历史》第二卷在叙述到“三年困难时期”群众生活状况和人口变动情况时说：“粮、油和蔬菜、副食品等的极度缺乏，严重危害了人民群众的健康和生命。许多地方城乡居民出现了浮肿病，患肝炎和妇女病的人数也在增加。由于出生率大幅度大面积降低，死亡率显著增高。据正式统计，1960 年全国总人口比上年减少 1000 万。突出的如河南信阳地区，1960 年有 9 个县死亡率超过 100‰，为正常年份的好几倍。“”这是‘大跃进’、人民公社化运动和‘反右倾’斗争的严重后果，其沉痛的教训应该认真总结和记取。”曾经的中国人经历过饥肠辘辘的时代，老一辈的人几乎都挨过饿，如今的他们常常非常懂得勤俭节约。而我们今天的中国人，不必担心温饱，但更应该懂得当今幸福生活的来之不易，发扬勤俭节约的优良传统，珍惜当下，杜绝浪费！ 2.人民生活越来越好，体现社会主义制度优势 中国人民在中国共产党的领导下，实行改革开放、推进中国特色社会主义、建设小康社会、建设社会主义现代化国家，使今天的中国经济建设取得重大成就，贫困人口大量减少，人民的物质生活取得极大的提高。



2010 年，中国经济总量上升为世界第二。中国靠自己的力量稳定解决了 13 亿人口的吃饭问题。人民生活总体上实现了由温饱到小康的历史性跨越，人民的总体健康水平已经超过中等收入国家的平均水平，处于发展中国家前列。中国人已经不再为吃饭问题而担忧，而越来越好的物质生活，都得益于中国共产党的领导下，我国经济飞速发展，生活水平极大提高，这也体现了社会主义的制度优越性，唯有中国共产党领导的中国特色社会主义实现了在如此短的时间内，解决全国人民的吃饭问题。



3.新时代里造福百姓，坚持党的领导

中共十八大以来，脱贫攻坚取得决定性进展，贫困人口减少 6800 多万，易地扶贫搬迁 830 万人，贫困率由 10.2%下降到 3.1%。而今，我国的脱贫攻坚战已经取得全面胜利，农村贫困人口全部脱贫、贫困地区经济社会整体面貌发生历史性巨变、脱贫群众精神风貌焕然一新、党群干群关系明显改善。打赢脱贫攻坚战解决了困扰中华民族几千年的绝对贫困问题，创造了彪炳史册的人间奇迹。铁的事实证明的中国共产党领导和中国特色社会主义制度的政治优势。



党的十八届五中全会明确提出推进健康中国建设，会议强调，“健康中国 2030”规划纲要今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领。要坚持以人民为中心的发展思想，牢固树立和贯彻落实创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，坚持正确的卫生与健康工作方针，坚持健康优先、改革创新、科学发展、公平公正的原则，以提高人民健康水平为核心，以体制机制改革创新为动力，从广泛的健康影响因素入手，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平，显著改善健康公平。在高度重视国民健康的今天，我们的国民不仅可以“吃得饱”，还能“吃得好”、“吃得健康”。我们的党为保障民生、改善人民物质生活和身体健康做出巨大努力，获得显著成效，因此必须拥护党的领导，坚持中国特色社会主义。



【案例分析】

根据所学专业知 识，讲解老人营养不良的后果，引申出我们国家在建国初期经历的困难时期，引导学生节约粮食，珍惜现在；通过讲解我国从饥肠辘辘的时代到现如今的富强，启发学生的民族自信心和自豪感，体会社会主义制度的优越性，坚持中国共产党领导的必要性。

【价值观塑造】

- 1.引导学生理解先辈们的生活艰苦，体会当今美好生活的来之不易，珍惜当下美好生活，勤俭节约。
- 2.了解中国人民如何从吃不饱饭到“富起来”、“强起来”，体会中国特色社会主义的制度优越性。
- 3.热爱祖国，坚持中国共产党的领导。

分析评价

将课程思政和知识传授相融合，开阔学生的视野，激发学习动力。通过介绍老年人饮食相关知识结合改革开放以来我国国民生活的重大变化，培养学生懂得珍惜、勤俭节约的品质，和爱国主义情怀。

评 价 者

张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-013
案例标题	中国儿童与非洲儿童的营养
案例来源	互联网
内容简介	“儿童的营养与膳食”知识点，结合非洲贫困儿童营养不良问题，在非洲儿童营养不良案例中融入我国脱贫攻坚伟大成就的思政要素，增强学生作为中国人的幸福感，厚植爱国主义情怀。 对应知识点：儿童营养、青少年营养
关 键 词	儿童；营养不良；脱贫攻坚
编写时间	2023-5-25
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	爱国主义；儿童营养；国人幸福
素材长度	1143 字符
案例正文	联合国儿童基金会 2020 年 12 月 30 日表示，刚果民主共和国、尼日利亚东北部、萨赫勒中部、南苏丹和也门遭受急性营养不良的儿童到明年将会达到 1040 万。联合国儿童基金会指出，这些国家或地区都在经历可怕的人道主义危机，同时也存在日益加剧的粮食不安全、致命的流行病等问题。  2022 年约 1400 万的儿童正在经历严重的营养不良和发育问题！而在疫情的打击下，更是灾难性的倍增。据统计，非洲营养不良人口高达 20%，而东非情况更严重，这个数字接近 1/3。

救助儿童会数据显示，在“非洲之角”每 48 秒就有一人死于饥饿。



为了使人们了解生活在非洲大陆 51 个国家里的 3 亿儿童正在遭受饥饿、战争、贫穷、疾病等灾难，1991 年 6 月 13 日，联合国儿童基金会宣布将每年 6 月 16 日定为“国际非洲儿童日”。

儿童营养不良的危害有影响儿童身体发育、影响儿童智力发展、消化、系统功能低下、多种维生素缺乏症、多种微量元素缺乏、免疫力低下、并发自发性低血糖、重要器官功能损害等。

而在我国，2013—2020 年，全国农村贫困人口累计减少 9899 万人，年均减贫 1237 万人，贫困发生率年均下降 1.3 个百分点。2020 年，面对突如其来的新冠肺炎疫情，各地区各部门按照党中央、国务院决策部署，组织贫困劳动力外出务工，开展消费扶贫行动，落实基本生活兜底保障，年初剩余的 551 万农村贫困人口全部脱贫，如期完成了消除绝对贫困的艰巨任务。贫困人口收入水平显著提高，“两不愁三保障”全面实现。国家脱贫攻坚普查结果显示，中西部 22 省（自治区、直辖市）建档立卡户全面实现不愁吃、不愁穿，义务教育、基本医疗、住房安全有保障，饮水安全也有保障，脱贫攻坚战取得了全面胜利。

中国对全球减贫贡献率超过七成。改革开放以来，按照世界银行每人每天 1.9 美元的国际贫困标准，我国减贫人口占同期全球减贫人口 70% 以上；据世界银行公开数据，我国贫困发生率从 1981 年末的 88.3% 下降至 2016 年末的 0.5%，累计下降了 87.8 个百分点，年均下降 2.5 个百分点，同期全球贫困发生率从 42.7% 下降到 9.7%，累计下降 33.0 个百分点，

	年均下降 0.9 个百分点，我国减贫速度明显快于全球，贫困发生率也大大低于全球平均水平。 中国助力提高全球减贫治理成效。党的十八大以来，我国实施精准扶贫精准脱贫基本方略，脱贫攻坚成效显著，为全球减贫提供了中国方案和中国经验。世界银行 2018 年发布的《中国系统性国别诊断》报告提出，中国在减少贫困方面取得了史无前例的成就。联合国秘书长古特雷斯在 2021 年祝贺中国脱贫攻坚取得重大历史性成就的致函中指出“中国取得的非凡成就为整个国际社会带来了希望，提供了激励。这一成就证明，政府的政治承诺和政策稳定性对改善最贫困和最脆弱人群的境况至关重要”。中国不仅以自身的减贫成就直接贡献于世界减贫事业，同时也积极支持广大发展中国家减贫事业发展，实施惠及民生的国际减贫合作项目，开展多种形式的减贫经验分享交流，积极助力其他国家加快减贫步伐。
分析评价	介绍国际儿童营养不良问题现状，对比我国脱贫攻坚政策，引导学生认识中国社会主义制度的优越性，能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-014
案例标题	痛风饮食原则的变迁：小结晶里的大智慧
案例来源	公众号：丁香园 内分泌时间
内容简介	在痛风饮食原则的不断变迁中，探寻可行性高、符合实际的痛风患者饮食问题最优解。 对应知识点：痛风患者营养
关 键 词	痛风饮食
编写时间	2023-3-16
编 著 者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字+图片
育人主题	从痛风患者饮食原则的变迁发展中，形成实事求是的思维方法和勇于探索的科学精神，在解决问题中应用主要矛盾与次要矛盾的唯物辩证法。
素材长度	1368 字符
案例正文	案例来源：公众号 丁香园 19 世纪中叶，英国医生阿尔弗雷德·加罗德开始测定痛风患者的血尿酸浓度。他提出，痛风的病因有两个：一个是肾脏排泄功能出了问题，另一个就是尿酸生成太多。 1912 年，哈佛大学的奥托·福林发现了监测尿酸的比色技术。 1953 年，随着尿酸酶技术的出现，科学家终于发现了测定尿酸盐的办法。此时医生们终于有了诊断痛风的法宝。 既然尿酸是痛风的罪魁祸首，那么对付痛风需要以预防为主，也就是要降低血液里的尿酸水平。这需要饮食和药物双管齐下。其中饮食控制意味着要告别无数好吃的东西，如动物肝脏和海鲜等高嘌呤食物。那么在实际临床中，「低嘌呤饮食」是否能否达到预想的效果呢？ 被淘汰的低嘌呤饮食 如果对食物中的嘌呤含量进行排名，那么位居高嘌呤榜单之列的，大抵是清一色的水果、蔬菜。面对如此苛刻的饮食限制，很难有人能长期坚持下来。最终，往往是宁可自暴自弃忍受疼痛，也不愿再进行忌口。除了

NICE National Institute for Health and Care Excellence

Search NICE...

Guidance

Standards and indicators

Life sciences

British National Formulary (BNF)

British National Formulary for Children (BNFC)

[Home](#) > [NICE Guidance](#) > [Conditions and diseases](#) > [Musculoskeletal conditions](#) > [Arthritis](#)

Gout: diagnosis and management

NICE guideline [NG219] Published: 09 June 2022

难以依从，低嘌呤饮食还存在两个「致命」的缺陷。一是长期以摄入蔬果为主，容易引起营养不良，引发其他合并症；二是由于肉类摄入减少，为了保持能量供给，势必会增加碳水化合物的摄入。而碳水化合物供能比例过高，容易引起胰岛素抵抗，减少尿酸排泄，反而进一步引起血尿酸升高。不仅如此，越来越多的研究证实，饮食干预对于降血尿酸的作用有限。2018年，一项发表在 BMJ 上的研究通过对 1.6 万名欧洲人群的分析后指出，饮食干预仅能解释≤0.3%的尿酸水平变异，甚至远不如遗传变异所带来的影响（23.9%）。

效果有限、依从性差，为何还要反复强调？

关于痛风饮食的内容，经历了数次变化：从严格限制的低嘌呤饮食，到只减少高嘌呤摄入，再到健康饮食的提出，痛风饮食的观念逐渐在更新。但不变的是，饮食管理始终在痛风与高尿酸血症治疗中占据重要一环。可既然饮食控制的效果有限，患者依从性不好，那为何还要反复强调饮食管理呢？

痛风是一种全身代谢性疾病，往往会合并高血压、高血脂、糖尿病等并发症。一项统计显示，在痛风患者中，74%合并有高血压，26% 合并糖尿病，11%合并心力衰竭。而对于糖尿病、高血压等疾病来说，饮食的管理也显得尤为重要。

所以我们强调的饮食管理，并不仅仅是针对痛风这一个疾病的。而是对于像高血压、高血脂等所有合并症的控制。一个健康的饮食，对患者的长期预后是有益的。参照中国居民平衡膳食宝塔进行饮食管理，既符合痛风患者尿酸控制要求，又满足痛风患者丰富多样膳食摄入的实际需要。

	a metabolic disorder uric acid the deposition and accumulation of salts in the joint GOUT inflammation and pain in the small joints 近年来，我国的高尿酸血症发病率呈现明显上升与年轻化趋势。统计显示，我国高尿酸血症总体患病率为 13.3%，痛风患病率为 1.1%。痛风已成为我国仅次于糖尿病的第 2 大代谢类疾病。 这个数字还在持续上升，而《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南（2019）》则指出，随着更敏感、更特异的影像学检查方法的广泛应用，无症状高尿酸血症与痛风的界限渐趋模糊。所有高尿酸血症与痛风患者都需要一个长期、甚至是终生的病情监测与管理。 「要让患者能接受这样一个长期与病共存的状态，最好就要把疾病对患者生活的影响降到最低，让患者感受不到自己与正常人之间有很大的差异。这其实也是一个很好的提高患者依从性的措施。」中山大学孙逸仙纪念医院风湿免疫科医生李谦华说。同样，在糖尿病、冠心病、肿瘤等特殊人群的营养管理工作中，将服务对象的依从性、长期获益情况纳入重点考虑范畴，在营养教育、咨询、指导中渗透这一理念，能够促进营养工作落到实处。
分析评价	从痛风患者饮食原则的不断变迁中，学会用发展的眼光是看待和认识事物。在营养教育和咨询工作中，坚持理论要联系实际，考虑服务对象的依从性和长期获益。思政育人元素鲜明，融入自然，能够实现育人目标。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-015
案例标题	饮食与中国文化
案例来源	原创
内容简介	本案例主要讲解中国传统文化与饮食的关系，介绍了我国自古以来深厚的饮食文化、饮食礼仪，以此培养学生懂礼仪、有涵养、知分寸、承传统，同时启发学生对中华饮食文化的喜爱和自豪。 对应知识点：老年人营养；饮食文化
关 键 词	饮食、中国文化、食礼传统
编写时间	2022-01-08
编 著 者	黄笛 助教 商洛学院健康管理学院
素材形式	文字、图片等
育人主题	文化自信；饮食礼仪
素材长度	1330 字
案例正文	《饮食与中国文化》：素食之风中国古已有之 四时雨，桂花风，四时佳兴，一岁筵席。当代老老少少的中国人，都在自觉或不自觉地承继着上古时期的食礼传统。这可能吗？读一读王仁湘先生的《饮食与中国文化》就知道，事实就是如此。 古代《礼记》中说，“夫礼之初，始诸饮食”。这意思是，礼仪制度和风俗习惯始于饮食活动。饮食活动中的食礼，就是饮食规范。唐代崔融的《为韦将军请上礼食表》中说，“饮食之礼，圣贤所贵，以奉君人，以亲宗族”。这道出了文明时代食礼的根。历朝历代的人们都延续对《礼记》等古籍强调的礼乐的尊重（虽然礼乐本身有所调整），而这必然是以食礼为基础。考古学者、文化学者、中国社会科学院考古研究所研究员、中国社会科学院研究生院教授王仁湘在其所著的《饮食与中国文化》一书中指出，根据文献记载，在我国古代，最迟在周代，饮食礼仪就已形成一套完善的制度。相关的食礼在之后的历史发展中不断完善、改善。 食礼的重要组成部分就是宴饮礼仪。今天的人们请客上桌吃饭，仍然如古代，以上座为上，以左为尊，分别列出了首席、次座、陪座。客人坐定后，由主人敬酒让菜，客人以礼相谢。宴毕，主人导引客人到客

厅小坐，上茶，再到辞别。这些礼仪相当意义上延续到了现代，还加入了斟酒在客人的右侧，先主宾，再主人；先女宾，再男宾；全鸡、全鸭、全鱼等整形菜，不能把头尾朝向正主位。《饮食与中国文化》中引用了历代古籍对于宴饮之礼的介绍。

宴饮之礼还包括菜肴酒食的布置。因为按照中国古礼，一定要注意食物摆放的方向，有时不能颠倒左右，同时也是为了取食方便。《礼记》还规定了食器饮器，仆从端菜的方式，重点菜肴的位置等礼仪的记载。待客宴饮，当客人是长者时，主人或其他客人酌酒时须起立，离开座席面向长者拜而受之。长者表示不必如此，少者才返还入座而饮。如果长者举杯一饮而尽，少者不得先干。《饮食与中国文化》中说，古时如果侍食年长位尊的人，少者要先吃几口饭，这叫做“尝饭”，但又不能自己先吃饱完事，还要快些下咽，随时准备回复尊者的问话，谨防发生喷饭的事。



其实，《饮食与中国文化》最初出版于1994年，之后多次再版、加印，广受读者欢迎，近日由广西师范大学出版社再次彩印推出。该书基于书作者长期坚实的考古与文献研究，从中国远古时期的古人形成火食方式，说到五味调和、岁时饮饌，再言及古代庖人（厨师）等从事厨房工作的工种分工，以至茶道、酒道、食疗、进食方式、食礼、饮食观等方面。该书内容翔实，叙述通畅，揭示出中国人的饮食在相当程度上全方位延续了古代传统。

试举一例，在今天，一些潮流达人倡导素食。其实，中国古代就有素食之风。一些人除爱吃素食外，还不进食酒肉，不进食大蒜、茖葱、慈葱、兰葱、兴渠等香辛料。素食之风在唐代已颇为盛行。《饮食与中国文化》中引用谈到了唐朝的崔安潜发明的素菜荤做的方法。唐代颜师

	古更是对素食进行了准确定义。到了宋代，城市里也有专门的素食餐馆；至于明清两代，素食发展为共同素食、民间素食等三个支系。  【案例分析】 中华民族自古以来在饮食上颇为讲究，中国人以饮食疗养疾病，以饮食修身养性，不仅仅满足与生命的需求，而是更高层次的精神追求。中国自古以来具有独特的餐桌文化，在餐桌上的礼仪体现的中国深厚的文化底蕴。通过讲解中国的饮食文化，提高学生的民族自信心和自豪感。 【价值观塑造】 引导学生通过了解中国饮食文化侧面体会中国文化，培养学生的礼仪和涵养，同时启发学生的文化自信。
分析评价	将课程思政和知识传授相融合，开阔学生的视野，激发学习动力。 通过介绍老年人饮食相关知识结合中国饮食文化，培养学生文化自信和爱国主义情怀。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-016
案例标题	中国健康养生诗词之美
案例来源	原创
内容简介	古诗词是中国古代文学的瑰宝，那些传颂不衰的千古名句，不仅折射出诗人的文化底蕴，而且饱含着丰富的人文精神。在公共营养学教学中，恰当地引用人体健康、养生有关诗词，撷取其中的精华、感受其中的力量、剖析其中的哲理，激发学生的学习兴趣，提升公共营养学课堂的魅力，增强学生的核心素养。 对应知识点：健康养生
关 键 词	文化自信；诗词；人文精神
编写时间	2023-5-18
编 著 者	任嘉瑜，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	传统文化；文学素养；文化自信
素材长度	719 字符
案例正文	中国的经典诗文，博大精深，志存高远，是中华民族精神文明建设的重要组成部分。我们国家诸多古文体之中，诗词实为个中翘楚。中国汉文字之妙，字意变化之多端，是其他任何国家的文字所不能比拟的。那种近乎于“意会万端，神及千仞”的诗句，还有那诵读抑扬顿挫的音律，完美地诠释了人类思想表达方式的极致之美。有关人体健康、养生的诗句不胜枚举。 《养生》 作者：陆游（宋） 禀赋本不强，四十已遽衰，药裹不离手，对酒盘无梨。 岂料今八十，白间犹黑丝，咀嚼虽小艰，幸未如牛？ 昔虽学养生，所遇少硕师，金丹既茫昧，鸾鹤安可期？ 惟有庖丁篇，可信端不疑。爱身过拱璧，奉以无盈亏。 孽不患天作，戚惟忧自诒。挛臂岂不苦，害犹在四支； 二竖伏膏肓，良医所不治。衣巾视寒燠，饮食节饱饥， 虎兕虽在傍，牙爪何由施？老人不妄语，聊赋养生诗。

	《摄养诗》 作者：龚廷贤（明） 惜气存精养神，少思寡欲勿劳心。 食惟半饱无兼味，酒止三分莫过频。 每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。 炎凉变诈都休问，任我逍遥过百春。 养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听。——《养生要录》 宋蒲虔贯 才所不逮而困思之，伤也；力所不胜而强举之，伤也。——《抱朴子》 晋 葛洪 体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚。——《养性延命录》 南朝 梁 陶宏景 虽常服药物，而不知养性之术，亦难以长生也。——《养性延命录》 南朝 梁 陶宏景 元气实，不思食；元神会，不思睡；元精足，不思欲；三元全，陆地仙。——《养心要语》明 胡文焕 琴医心，花医肝，香医脾，石医肾，泉医肺，剑医胆。——《幽梦续影》清 朱锡绶 暴喜伤心，暴怒伤肝，暴恐伤肾，过衰伤肺，过思伤脾。——《养生四要》明 万全
分析评价	通过分析祖国经典诗文中的营养养生文化，感受中国语言文化魅力，能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-017
案例标题	中国饮食诗词之美
案例来源	互联网
内容简介	古诗词是中国古代文学的瑰宝，那些传颂不衰的千古名句，不仅折射出诗人的文化底蕴，而且饱含着丰富的人文精神。在公共营养学教学中，恰当地引用人体健康、养生有关诗词，撷取其中的精华、感受其中的力量、剖析其中的哲理，激发学生的学习兴趣，提升公共营养学课堂的魅力，增强学生的核心素养。 对应知识点：饮食文化
关键词	文化自信；诗词；人文精神
编写时间	2023-5-18
编著者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	人文素养，文化自信
素材长度	526 字符
案例正文	中国的经典诗文，博大精深，志存高远，是中华民族精神文明的重要组成部分。我们国家诸多古文体之中，诗词实为个中翘楚。中国汉文字之妙，字意变化之多端，是其他任何国家的文字所不能比拟的。那种近乎于“意会万端，神及千仞”的诗句，还有那诵读抑扬顿挫的音律，完美地诠释了人类思想表达方式的极致之美。有关饮食、美食的诗句不胜枚举。 《食笋》 唐代 白居易 此州乃竹乡，春笋满山谷。 山夫折盈抱，抱来早市鬻。 物以多为贱，双钱易一束。 置之炊甑中，与饭同时熟。 紫箨坼故锦，素肌擘新玉。 每日遂加餐，经时不思肉。 久为京洛客，此味常不足。

且食勿踟蹰，南风吹作竹。



《猪肉颂》——苏轼

净洗铛，少著水，柴头罨烟焰不起。

待他自熟莫催他，火候足时他自美。



《初冬绝句》---宋 陆游

鲈肥菰脆调羹美，芥熟油新作饼香。

自古达人轻富贵，倒缘乡味忆回乡。



《渔歌子·西塞山前白鹭飞》

唐 | 张志和

	西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥。 青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。  《永嘉秋夕》 宋 真山民 风战枯桐敲纸窗，拥裘无寐夜偏长。 樵楼三鼓夜将午，云雁数声天正霜。 寓世此身惊逆旅，宽怀何处不吾乡。 江头风景日堪醉，酒美蟹肥橙橘香。 
分析评价	从中国诗词中挖掘营养膳食元素，能引导学生感受祖国传统文化深厚的底蕴和人文精神，激发学生的学习兴趣，思政元素鲜明，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-018
案例标题	生酮饮食的是与非
案例来源	公众号：梅斯医学
内容简介	介绍生酮饮食的燃脂机制、关于生酮饮食用于减肥的最新研究结果，科学认识生酮饮食，树立正确的健康观。 对应知识点：特殊人群营养、肥胖患者营养、社区营养
关 键 词	生酮饮食；健康
编写时间	2023-3-16
编 著 者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	关注社会热点话题，保持理性思考，培养良好的辩证思维能力；用科学知识认识生活问题。
素材长度	2148 字符
案例正文	案例背景： 近年来，生酮饮食（ketogenic diet, KD）可谓是时下非常流行的减肥方式之一。搜索各大网络平台，各博主纷纷分享生酮饮食减肥“佳绩”，推文数量庞大，一时生酮饮食风靡全网，受到很多减肥人士的吹捧。其实，KD 并不是一种全新的膳食模式，最早的临床应用可追溯到 1921 年，由梅奥诊所的 Russell Wilder 医生提出，但当时并非用于减肥，而是作为治疗儿童抗药性癫痫的主要方法。随着研究的不断深入，其应用领域也不断扩大，目前已用于肥胖、2 型糖尿病、肿瘤、自闭症、帕金森病、阿尔兹海默病、多囊卵巢综合征、脑脊髓损伤等多种疾病的治疗中。但是，最近美国心脏病学会年度科学会议和世界心脏病学大会上提交的一项新研究显示，遵循 KD 会导致低密度脂蛋白胆固醇水平升高，进而致使胸痛、动脉栓塞、心脏病发作、中风等心血管事件的风险翻一倍！由此，KD 是否能够应用于减肥，其安全性和有效性，成为人们想要寻求的答案。 什么是 KD？ KD 是指含高脂肪、低碳水化合物、适量蛋白质和其他营养素的饮食配方，旨在诱导酮症，以代替葡萄糖给身体提供能量。 根据美国饮食指南，KD 是极低碳水化合物饮食，由高健康脂肪、适度的蛋白质和非常低的碳水化合物组成，每天只允许 20-50 克的非纤维碳

水化合物。低碳水化合物、高脂肪饮食的通常宏观营养素比例是 55%-60% 的脂肪，30%-35% 的白质，以及 5%-10% 的碳水化合物。

经过多年的研究和应用，KD 已发展出 4 种主要的模式，即经典 KD(KD)、改良阿特金斯饮食(MAD)、中链甘油三酯饮食(MCT)与低血糖指数治疗(LGIT)。

Best Fast Weight-Loss Diets 2023

Updated January 3, 2023



Want to look your best for an upcoming event or just need to lose weight quickly? These are the best weight loss diets to get quick results. Each diet is designed to help you reach your short-term goal before transitioning to a safe, sustainable weight loss program. Our panel of leading health experts, including nutritionists and doctors specializing in diabetes, heart health and weight loss, reviewed each diet and rated them for effective and quick weight loss.

KD 为什么可以用于减肥？

纯 KD 是非常严格的，要求脂肪供能比为 70-80%，蛋白质供能比为 10-20%，碳水化合物供能比为 5-10%。严格 KD 在短期内的减脂效果显著——2023 年年初 U.S.News 公布的《快速减肥饮食模式榜单 2023 版》中，将 KD 排在了第一位，可见其“燃脂”效率之高。

KD 会使身体释放出酮体至血液之中。大部分的细胞都会倾向使用葡萄糖作为它们的原料及能量。而葡萄糖主要来自糖、碳水化合物或者过多的蛋白质。但当机体血液缺乏葡萄糖时，身体便会开始分解脂肪成酮体，而整个过程称为酮症。当人体达到酮症的状态时，细胞便会开始使用酮体来产生能量，直到我们再次进食碳水化合物或糖为止。所以酮症其实是指我们的身体用脂肪取代葡萄糖作为能量的过程。要进入这种状态，一般需要连续 2-4 日，每日食少于 20-50 克的碳水化合物。

此前，许多人因遵循 KD 法后减轻了体重；然而，也有部分人在 KD 法后出现脱发、便秘、女性月经不调、疲劳等副作用。

KD 跌落“神坛”

美国责任医师协会（PCRM）、纽约大学、宾夕法尼亚大学、乔治华盛顿大学和纽约贝尔维尤医院的研究人员对 KD 进行了评估，目的是权衡这种饮食策略与慢性病的利弊关系，并将结果联合发表在 *Frontiers in Nutrition* 上。研究人员在结论中表示，KD 可减少一些患有耐药性癫痫患者的发作频率，也可减轻体重，但长期减肥获益不明显。此外，KD 可以降低血糖，但几个月后降血糖功效会减弱。研究中表示，因为生酮食物选择有限，长期遵循这种饮食存在潜在的健康风险。

在 KD 诱导酮症的过程中，蛋白质的利用发生了改变，机体将尽可能多的蛋白质分配给糖异生，仅将最少的必要量用于组织修复。同时，极低碳水化合物的饮食可能会导致缺乏维生素、矿物质、纤维以及水果、蔬菜和全谷物中的植物化学物质，饮食中的硫胺素、叶酸、维生素 A、维生素

E、维生素 B6、钙、镁、铁和钾的含量通常也较低。在没有多种维生素补充剂的情况下，食用低碳水化合物饮食的人群有可能会缺乏营养，影响饮食质量，且 KD 的纤维含量通常很低，也不利于肠道功能。

除此之外，高饱和脂肪、反式脂肪、单糖和动物蛋白（特别是来自红肉和加工肉）的饮食和低膳食纤维会大幅增加非酒精性脂肪性肝病的风险。过多的脂肪储存在于肝细胞中，会导致脂肪变性，并发展为非酒精性脂肪性肝炎并增加患肝细胞癌的风险。

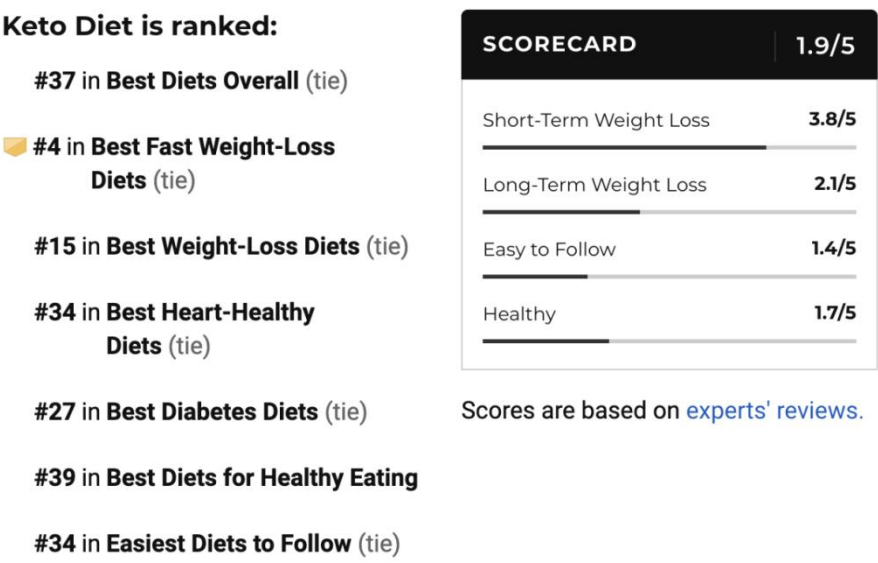
KD 深藏隐患

在进行 KD 减肥时，由于降低了碳水化合物的摄入，血糖水平会下降，但也容易出现头晕、眼前发黑、出冷汗、乏力等“**低血糖反应**”。低血糖情况严重时甚至会使脑细胞受损，造成**不可逆的脑损伤**。此外，体内蓄积大量酮体的时候，身体还有可能陷入酮血症或酮尿症。此时血液有**酸化现象**，轻者会出现恶心、呕吐等症状，重者甚至会发生脱水与休克，危及生命。

由于 KD 将主要能量来源由碳水化合物转化为脂肪，因此存在脂肪代谢异常的患者如果进行 KD 可能极为危险，对于脂肪酸的转运或氧化缺陷症、酮体的合成或分解缺陷症、线粒体疾病、严重的肝脏疾病、丙酮酸羧化酶缺陷、卟啉病、无法维持适量营养的患者（实际体重低于平均值的 90%）、不配合或年龄小于 6 个月的患儿等，KD 是禁忌的。

39 种饮食模式，排名倒数第 2

关于生酮饮食，在讲有效性前，大家其实更应该关心其安全性。2021 年，《美国新闻与世界报道》对 39 种饮食模式进行了综合评价，评价的主要维度有：短期减重的有效性、长期减重的有效性、糖尿病预防或维持的有效性、心血管疾病预防的有效性、易与遵守性、营养完整性及健康风



	险。 结果生酮饮食总体得分 1.9 分（总分 5 分），在 39 种饮食模式中排名倒数第 2。除了综合排名，专家还单独就其减肥效果进行了排名，结果其得分为 1.9 分（总分 5 分），排在并列第 15 名，且它的健康得分只有 1.75 分。  Keto Diet #15 in Best Weight-Loss Diets (tie) The keto diet is a high-fat, low-carb diet that's designed to make your body enter a state where it's relying on fat for energy. Experts ranked the diet near or at the bottom in every category, besides short-term weight loss. READ MORE » OVERALL SCORE 1.9/5 WEIGHT LOSS 3/5 HEALTHY 1.7/5 本质上 KD 是治疗手段，目前大量研究依然是集中于动物实验阶段，临床研究应用谨慎，普通人更不可擅自实行，在 KD 前要到医院进行营养学评估，进入 KD 阶段，要及时进行追踪复查，所有的饮食计划由医生制定。因此，基于现有的证据来看，对于大多数人而言，KD 的风险显然大于收益。
分析评价	以“生酮饮食减肥”的话题引入，激发学生对膳食模式知识的学习兴趣，引导学生用所学知识分析社会热点问题，在铺天盖地的信息中保持理性思考能力，学会辩证地看待事物，能够达到思政育人目标。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-019
案例标题	食用盐加碘项目工程
案例来源	互联网
内容简介	通过介绍碘营养素缺乏症危害，我国食用盐加碘项目工程在消除碘缺乏病取得的成绩，我国政府在高效应对公共卫生问题方面的务实、高效。培养学生的爱国情怀。 对应知识点：膳食营养素；营养不良
关 键 词	营养素；人民健康；
编写时间	2022-5-25
编 著 者	郭耀东，副教授，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	人民至上；爱国情怀
素材长度	929 字符
案例正文	中国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。根据 20 世纪 70 年代调查，我国各省、自治区、直辖市（除上海市）均有不同程度的碘缺乏病流行，全国有地方性甲状腺肿（地甲肿）患者近 3500 万人，地方性克汀病患者 25 万人。20 世纪 90 年代实施普遍食盐加碘政策前，全国 1778 个县有碘缺乏病的流行，地方性甲状腺肿患者 776 万，典型的地方性克汀病患者 18.8 万。研究显示，出生和生活在碘缺乏地区的人群受到碘缺乏所致的不同程度的智力损害，碘缺乏地区学龄儿童的智商低于碘充足地区的儿童智商。我国碘缺乏危害涉及地域广，威胁人口多，特别是对新婚育龄妇女、孕妇、婴幼儿的危害更为突出。 中国政府对碘缺乏病防治工作十分重视，1990 年联合国召开的“世界儿童问题 71 国首脑会议”上，明确提出了要在 2000 年全球世界消除碘缺乏病的目标。1991 年在罗马召开的国际营养会议上郑重宣告中国将在 10 年内减少碘缺乏病的流行。 为了实现这一目标，1993 年 9 月国务院在北京召开了“中国 2000 年消除碘缺乏病动员会”，讨论通过了《行动计划纲要》，联合国开发计划署、世界卫生组织、联合国儿童基金会等国际组织对我国进行支持和援助。会议还确立 5 月 5 日为全国碘缺乏病防治日，借以加大宣传，提高人们对防

	治碘缺乏病的认识。1994 年起每年的 5 月 5 日定为全国碘缺乏病宣传日。为实现 2000 年消除碘缺乏病的目标，奠定了良好的基础。 1993 年，在国务院召集下，盐业、计委、财政、卫生、工商、质监、交通等部门联合启动了“中国加碘盐工程”。为保证碘盐的生产供应，我国从 1994 年起实行食盐专营政策。除通过专营体制控制生产，建立定点生产许可证制度之外，还建立了食盐批发许可和运输准运证制度。目前全球的碘盐覆盖率为 70%，包括中国在内的世界 13 个“碘缺乏病重点国家”的碘盐覆盖率为 85%，而中国的碘盐覆盖率已达 90% 以上。 目前，碘缺乏病病情和碘盐监测系统已经确立；人民群众对碘缺乏病的认识越来越清晰，食用碘盐的自觉性逐步提高。全民的碘营养水平已得到明显改善，碘缺乏所造成的危害明显降低。实施食盐加碘后，学龄儿童的平均智商提高了近 12 个百分点。 2002 年全国碘缺乏情况调查显示我国合格碘盐覆盖率已达人口的 90%。2003 年世界卫生组织评估我国为碘营养适宜国家。食用盐加碘项目工程使困扰中国达数千年之久的影响中国民族素质的碘缺乏的公共卫生问题得到根本解决。
分析评价	能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-020
案例标题	讲好中国故事-饮食文化篇
案例来源	哔哩哔哩
内容简介	介绍不同地域、不同阶层人群饮食行为、饮食习惯、饮食文化。 对应知识点：不同人群饮食行为；营养调查；营养教育等
关 键 词	不同人群、不同阶层人群饮食行为
编写时间	2023-3-16
编 著 者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字+视频
育人主题	坚定文化自信；中国历史文化；新时代中国形象
素材长度	627 字符+350 分视频
案例正文	案例来源：b 站《舌尖上的中国》第一季 https://www.bilibili.com/bangumi/play/ep337545?bsource=baidu_aladdin 使用说明：鉴于时间关系，本案例中美食纪录片《舌尖上的中国》将以课后作业、知识延伸、案例讨论、课前导学等形式进入课堂，通过观看纪录片，学生深入地了解我国不同地域、不同阶层的人群饮食行为，及其映射出的璀璨的中国饮食文化、劳动人民的智慧、源远流长的历史文明，坚定文化自信，讲好中国故事。 作为我国从事国民营养健康卫生相关工作的储备人才，了解我国不同地域人群的饮食习惯和背后的深层次原因，有助于更好地做好营养调查、营养监测、营养咨询等工作，更好地指导不同地域人群合理膳食。 案例简介：高水平的国家纪录片不仅可以提高国内观众对祖国的全面了解，也可以提高外国观众对中国发展和中国文明的认识和理解。其中《舌尖上的中国》无疑是一部很好的国内纪录片，甚至是中国纪录片领域的代表作之一。在《舌尖上的中国》中，中国美食以轻松快捷的叙述节奏和精巧细腻的画面，向观众，尤其是海外观众展示中国的日常饮食流变，中国

	人在饮食中积累的丰富经验，千差万别的饮食习惯和独特的味觉审美，以及上升到生存智慧层面的东方生活价值观。  《舌尖上的中国》这个纪录片主要聚焦在全中国社会不同层次的普通人，用高超的摄影技术，通过食物巧妙地描绘出中国人对生活和食物的热爱。不但富有强烈的艺术观赏性，还具有历史真实性。拍摄画面精美而且制作精妙，纪录片故事逼真，细节刻画丰富，也是纪录片中的经典。整个系列所追求的是对菜肴及其制作流程的记录，是让观者透过“舌尖”去领略中华民族源远流长、辉煌璀璨的历史文化。
分析评价	将火遍海内外的经典央视美食纪录片《舌尖上中的中国》引入课堂，学生领略祖国璀璨悠久的历史人文文化的同时，结合公共营养学课程目标，启迪学生思考不同人群饮食行为下的营养教育、营养咨询、营养科普的思路与方法，能够很好地实现思政育人目标。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-021
案例标题	礼仪之邦
案例来源	互联网
内容简介	通过介绍华夏饮食的礼仪，身临其境感受饮食的气派和风度，让学感受内在的深刻传统文化精神内涵，培养其饮食的教养。 对应知识点：不同人群营养；饮食文化
关 键 词	饮食；礼仪；
编写时间	2023-5-25
编 著 者	任嘉瑜，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	礼仪之邦，教养，华夏气派与风度
素材长度	1061 字符
案例正文	中国传统的饮食文化博大精深，源远流长。中国饮食文化能流传上千年，不仅仅是因为其美味，更是取决于以上的内在的深刻传统文化精神内涵。 中国古代被誉为礼仪之邦，饮食礼仪自然成为饮食文化的一个重要部分。礼产生于饮食，同时又严格约束饮食活动。不仅讲求饮食规格，而且连菜肴的摆设也有规则，《礼记·曲礼》说：“凡进食之礼，左肴右馐，食居人之左，羹居人之右。脍炙处外，醯酱处内，葱渫处末，酒浆处右。以脯修置者，左胸右末。 《礼记·曲礼》载：“共食不饱，共饭不择手，毋搏饭，毋放饭，毋流歠，毋吒食，毋啮骨。毋反鱼肉，毋投与狗骨。毋固获，毋扬饭，饭黍毋以箸。毋嚙羹，毋絮羹，毋刺齿，毋歠醢。客絮羹，主人辞不能亨。客歠醢，主人辞以窆。濡肉齿决，于内不齿决。毋啜炙。卒食，客自前跪，彻饭齐以授相者，主人兴辞于客，然后客坐。” 《礼记·礼运》曰：“夫礼之初，始诸饮食。”礼仪产生于饮食，食之礼是一切礼仪的基础，用以辨异，分别贵贱的等级。自春秋战国时期，人们便开始分外注重饮食礼仪，据史书记载，“日常进食应体现出孝亲敬师”，孔子在《论语·乡党》中指出应“食不言寝不语”，饮食同时讲究秩序和规范，坐席的方向、箸匙的排列、上菜的次序等，在进食时，对于如何使用餐具，如何吃饭食肉，例如宴席之礼，赴宴时入座要求“虚坐尽后，食坐尽前”，宴席开始时要求“食至起，上客起”，宴席将近结



束，主人未饱，"客不虚口"，这些古代文明的细枝末节，都体现着“礼”。但这里“礼”，并不是简单的一种礼仪，而是一种内在的伦理精神。这种“礼”的精神，贯穿在饮食活动过程中，从而构成中国饮食文明的逻辑起点。如今在餐桌上，我们仍重视礼节、礼貌的传统餐饮礼仪，在传统饮食文化中来体味传统的烙印。而随着交际圈子不断扩大，人们都会参与各种各样的聚会，了解和继承传统的用餐习俗，学会重视餐桌礼仪，不仅可以更加自然、娴熟地与人交往，还能提升气质，体现教养，展示我们的华夏气派与风度。

《论语•为政》记载：“今之孝者，是谓能养，至于犬马，皆能有养；不敬，何别乎？”，自中国几千年开始，赡养敬爱父母，这些儒家的孝文化就深刻融入饮食中。

中国传统饮食与整个中国历史的发展与息息相关、相辅相成，它不仅是一道菜肴，更成为一种文化艺术，具有着深刻的内涵。它构建起了中国传统文化精髓的骨干，从礼仪到孝道再到和谐，不断扩大中华民族博大精深的文化底蕴的外延，使中国的饮食文化因其自身的独特魅力而在世界饮食史上绽放出耀眼的光芒。

分析评价	能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-022
案例标题	营养学奠基人-陈春明
案例来源	百年卫生 红色传承
内容简介	介绍营养学奠基人-陈春明的生平和主要贡献，间接了解祖国预防医学事业早期形成与发展历史，营养监测和调查是发现营养问题、制定营养计划和营养教育宣传的前提和基础。 对应知识点：儿童营养不良、营养相关慢性病-肥胖、营养学发展史等
关键词	陈春明；营养学；儿童营养不良；肥胖
编写时间	2022-5-25
编著者	任嘉瑜，讲师，健康管理学院
素材形式	文字，图片
育人主题	科学家精神，调查研究，责任使命
素材长度	4501 字符
案例正文	案例资料来源： 《百年卫生红色传承》，中国人口出版社，许培海，2021.06.01 百度百科：陈春明 一、人物简介 陈春明（1925—2018.5.15），教授，女，祖籍江西，1947年毕业于国立中央大学，后在南京中央卫生实验所从事营养学研究，其间秘密加入中国共产党。1950-1980年，陈春明教授参加建立和壮大中国卫生实验院（后改为中国医学科学院）营养学系。 二、主要成就 主编了《中国营养状况十年跟踪 1990-2000》一书和发表了我国儿童营养的15年分析系列文章。提出了我国未来营养改善的思 

路,为决策者参考。她潜心于营养政策研究,为中国的肥胖问题和相关慢性病预防策略提供了科学证据。1993 至 2004 年她是国际生命科学学会中国办事处的主任,组织营养及食品安全方面的科学交流。她自 2002 年至 2018 年担任全球改善营养联盟董事会董事。

曾在 1992 年联合国粮农组织/世界卫生组织联合召开的世界营养大会上被选为大会副主席;1992 年获得联合国粮农组织的营养工作贡献的荣誉证书。1997 年她被授予国际营养科学联合会(IUNS)名誉个人会员;并获得了印度营养学会哥帕兰 2003 年度奖。

2014 年荣获第十五届吴阶平-保罗·杨森医学药学奖特殊贡献奖,2015 年荣获中国营养学会终身成就奖,2017 年荣获宋庆龄儿科医学终身成就奖及中国反贫困与儿童发展终身成就奖。

三、对预防医学及营养学的贡献

创建中国预防医学科学院领导组建预防医学国家队

20 世纪 80 年代,中国公共卫生面临两大短板问题:其一,在医学各领域中,预防医学发展十分滞后,科研和政策开发能力严重不足;其二,我国尚未建立全国疾病预防控制的国家队、工作中遇到多次波折,全国省级及以下的卫生防疫站人才不足,难以在公共卫生政策和科学技术上跟上世界发展潮流。在这一关键的历史时刻,当时担任卫生部防疫司司长的陈春明,受命负责组建中国预防医学中心,她**克服重重困难、白手起家**,于 1983 年组建了中国预防医学中心(后更名为中国预防医学科学院),并出任第一任中心主任和院长,任职时间长达 10 年之久。

建院初期,院部为天坛西里一座两层简易小楼的临时建筑,办公条件甚至不如一家区/县防疫站。但是,就是在这种条件下,陈春明带领全体员工,满怀激情地开始了中国预防医学国家队的建设。她提出并领导贯彻了“五四三”办院方针,“五”是指“五项任务”,即科学研究、技术指导与培训、监督监测、为制定卫生法规和标准提供科学依据以及情报收集和交流;“四”是指“坚持四个面向”,即**面向实际、面向基层、面向世界和面向未来**;“三”是指“建成三个中

心”，即预防医学的科学研究中心、技术指导中心和培训中心。该建院方针成为中国预防医学科学院发展的纲领性文件，其后 20 年，在各方面都取得了丰硕成果，也为 2002 年建立中国疾病预防控制中心奠定了基础。

全国营养调查和监测

陈春明领导的早期全国营养调查，为后来的全国营养调查奠定了基础，再以后又发展为全国营养与健康监测项目。她于 1989 年**牵头建立国家食物和营养监测系统**，为《国家儿童发展纲要》制定、世界卫生组织和联合国儿基会《中国儿童营养状况报告》提供了最主要的数据支持。她强调应用型研究。持续长达 20 年的食物和营养监测系统监测结果显示，12~24 个月是我国儿童营养不良的高峰段，这也是儿童辅食添加关键时期，改善贫困农村 2 岁以下儿童生长迟缓和贫血状况又是关键问题和重点人群。为此，她**带领团队研究出营养包方案**。2001 年开始，在甘肃省 5 个贫困县农村启动以豆粉为基础的婴幼儿辅食营养包项目，该项成果于 2012 年成功转化为国家政策——“**贫困地区儿童营养改善项目**”，累计 540 多万名儿童受益。2008 年汶川大地震后，时年 83 岁的陈春明担心灾区儿童营养状况，她亲自到现场考察，推动营养包发放。

“肥胖是一种病”

20 世纪 90 年代末，中国广大百姓生活已经发生了一些变化，不仅物资供应丰富，而且人们的钱袋也日渐充盈，满足口腹之欲成为人们追求的一种时尚，一时间在一些经济发达的地区，肥胖人群快速增加。

当人们还在为自己的饮食状况得到充分改善而欣喜的时候，已在公共卫生及公众健康领域默默耕耘了半个世纪，并充分掌握国际相关研究前沿进展的陈春明却敏锐地意识到，如果不尽快对国人的肥胖问题加以防控，不对国人饮食状况予以指导，未来中国肥胖及相关慢性病将是重大的公共卫生问题。

曾与陈春明长期共同工作的中国工程院院士陈君石撰文回忆，

当时是陈春明率先在国内组织了一系列关于肥胖防控的学术讨论。按照当时国际通用判定标准，BMI≥25 为超重，BMI≥30 为肥胖（BMI 是身体质量指数，算法为用体重千克数除以身高米数的平方）。我国学者普遍认为此标准不适合于中国人。陈春明带领中国肥胖问题研究组，历时九个月，汇总分析了 21 个省 24 万人的相关数据，基本确定 BMI≥24 作为中国成人超重的界限，BMI≥28 作为肥胖界限。

在陈春明的支持下，项目组成立了媒体专业组，要求参与报道的媒体派出的记者要相对固定，并对这些固定的记者进行了多次专业培训，让记者们初步掌握相关专业知识，从外行变成“内行”，以求在今后的相关报道中准确传达信息和知识。这样的专业培训为后来的“肥胖是一种病”相关的科普宣传奠定了坚实、可靠的基础，也为肥胖相关疾病防控的知识得到广泛传播，并在肥胖控制等方面起到了积极的作用。

这一创新，后来在中国疾控中心开展的许多疾病防控科普宣传方面得到应用。再后来，中国疾控中心曾光研究员还在中华医学会预防医学分会中专门成立媒体传播专业组。

推动祖国预防医学国际化发展

陈春明在国际营养学领域享有崇高威望，她是该领域公认的资深专家，多次得到国际组织的认可与奖励。1979-2002 年，她长期被世界卫生组织聘任为营养专家组成员；在 1992 年联合国粮农组织、世界卫生组织联合召开的第一届世界营养大会上被选为大会副主席；1992 年获得联合国粮农组织颁发的营养工作贡献荣誉证书；1997 年被国际营养科学联合会授予名誉个人会员；2003 年获得印度营养学会哥帕兰 2003 年度奖；2002-2011 年，她一直担任全球改善营养联盟董事会董事一职，在任期间她重视国际学术交流，积极宣传我国预防医学成就，不断扩大技术交流。

关心儿童营养与早期发展

为了改善我国农村 2 岁以下儿童的营养不良状况，陈春明于

2001 年开始，在甘肃省 5 个贫困县农村启动了以豆粉为基础的婴幼儿辅食补充品（后被命名为营养包，YYB）的研究。跟踪 6 年的结果表明，6~24 月龄的婴幼儿每天补充一包营养包，不但能够改善体格发育、降低贫血率，而且其智力发育效果一直延续到八九岁。经过不断地扩大试点和在汶川地震灾区的应用，已转化为国家政策。中央财政逐年增加免费为贫困农村儿童发放营养包的范围和经费，到 2014 年已达到 5 亿元人民币，为 300 个贫困县的全部 6~24 月龄儿童免费提供营养包。

创建联合公共卫生学院

陈春明同样重视国内的公共卫生教育改革，1998 年她牵头北京医学院、中国协和医科大学共同建立了“联合公共卫生学院”（后更名“协和公共卫生学院”），并出任院长直至 1999 年。此举在中国首创了培养实践型公共卫生人才的教学之路，现在在工作岗位上的一大批公共卫生精英都是该学院的毕业生。

个人出资，创办国内第一家英文公共卫生学术期刊

为了使国际社会了解中国的科研成就和加强国际交流，1989 年陈春明与美国著名毒理学家 FE.Coustin 共同创建了 Biomedical and Environmental Science (BES) 英文国际杂志，在杂志发展关键时刻，陈春明个人一次捐献 3 万美元，支持 BES 运转。目前 BES 杂志已成为我国预防医学和公共卫生学领域颇有影响力的英文学术期刊（2012 年影响因子达到 1.345），并得到了中国疾控中心的全方位支持。BES 现在是中国疾控中心的官方英文期刊，发挥着重要的国际学术交流作用。

淡泊名利，积极推动和参与公益活动

担任预防医学科学院院长期间，她专注管理与服务，放弃自己带研究生的机会，积极组织申报预防医学科学院的博士点工作；她不分心去写论文，更不申请做课题负责人或申报成果。

陈春明淡泊名利。担任院长期间，她参加学术咨询活动一律谢绝劳务费；几十年多次出国考察，她把外汇补贴省下来上交组织，

	总计 10 万美元以上；她关心农民工子弟教育，多次捐助北京蒲公英打工子弟中学；每每国内发生自然灾害时，她的捐款额度都是全院第一。 退而不休 1993 年，陈春明倡导成立了国际生命科学学会中国办事处并担任主任至 2004 年，通过开展学术交流和科学研究，在政府、学术界和企业间发挥了桥梁和纽带作用，成为我国营养及食品安全领域了解世界和展示中国新动态的窗口。 80 岁高龄时的陈春明曾牵头编写了两本指南并由卫生部疾控局发布，一本是 2003 年出版的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》，一本是 2007 年《中国学龄儿童少年超重和肥胖预防控制指南》。其肥胖方面的研究成果于 2015 — 2016 年分别获得中华医学会、中华预防医学会和华夏医学会的科学技术二等奖。 也是在她年逾八旬之后，仍亲赴灾区推动婴幼儿营养包发放，仍为慢性病预防撰写科普文章，仍为控烟工作宣传倡导，仍保持着旺盛的工作精力与昂扬的斗志。 陈春明为了人民群众健康全心全意地服务，她为我国公共卫生事业贡献了大部分的精力。
分析评价	弘扬科学家胸怀祖国、淡泊名利、报国为民的精神，学习科学家严谨审慎科学思维，鼓励学生有信心、有意志、有能力肩负历史责任，树立远大的职业理想，投身祖国卫生事业创新发展，能够实现思政育人目标。
评 价 者	李堆淑，教授，商洛学院，学报编辑部

案例编号	20103202-023
案例标题	美食的诱惑：多元文化背景下的自律与健康
案例来源	纪录片：食得最健康：The Word's Best Diet 节选
内容简介	以生动轻松活泼的方式，介绍跨域文化地理背景下的 50 多个国家和地区的饮食行为和影响因素，不同饮食行为与健康间的关系。 对应知识点：饮食行为
关 键 词	日常饮食行为；不同地域；健康
编写时间	2023-3-16
编 著 者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字，视频
育人主题	传统饮食文化魅力，文化自信，珍爱健康，自律慎独
素材长度	135 字符+90 分钟视频
案例正文	案例资料来源：网易公开课《食得最健康》 视频链接： https://open.163.com/newview/movie/free?pid=MB24PL22H&mid=MB255D6E4 使用说明：鉴于视频时长关系，案例在具体应用时，可通过课程导学资料、课后布置作业等形式使用。 纪录片中拍出了世界 50 个地区或国家的饮食习惯的好坏排行榜，涉及不同地域饮食行为中摄入的脂肪类型、饮酒量、超重情况，以及与饮食相关的癌症以及寿命等信息。
分析评价	将高质量饮食行为纪录片引入教学设计中，以轻松愉快地方式认识不同地域文化背景下的饮食行为特点；启发学生关于自律、健康、自由的思考，培养慎独自律的良好品格。领略祖国传统饮食文化的智慧与魅力，建立文化自信，能够实现思政育人目标。
评 价 者	李堆淑，教授，商洛学院，学报编辑部

案例编号	20103202-024
案例标题	中国学生营养工作的先驱：于若木
案例来源	中国营养学会 学术论文：传承于若木营养文化为实现中国学生营养梦而奋斗
内容简介	介绍于若木先生的营养观、先生为中国学生营养工作发展做出的贡献、中国学生营养工作发展概况，学习于若木先生的大爱精神，思考切实做好营养工作的思路和方法。 对应知识点：学生营养
关 键 词	学生营养；于若木
编写时间	2022-5-16
编 著 者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	视频
育人主题	营养教育家的大爱精神；勇于探索的科学精神；敬业精业的职业品德
素材长度	1066 字符，8 分钟
案例正文	案例来源：中国营养学会 网络链接：https://www.cnsoc.org/yrmdcvideo/751900201.html 学术论文：高影君,施承斌,邓书读.传承于若木营养文化为实现中国学生营养梦而奋斗[J].中国学校卫生,2014,35(12):1761-1763.  人物简介：于若木，中国著名营养教育家，长期从事营养学研究，对

我国国民的营养与健康状况进行了认真的调研，刻苦学习营养学理论，了解国外学生营养工作情况。将把我国古今营养学科结合起来，并借鉴国外营养工作经验，创立了“于若木营养观”。进而提出了我国学生营养的改善措施并选点实验，取得了良好的社会效益，为我国学生营养事业发展提供了宝贵经验。著有《于若木文集》《于若木论学生营养》，创建了“中国学生营养促进会”，1990年制定了学生营养远期目标和短期计划，冠名为《护苗工程》，倡议从1990年起，每年5月20日举办一届“中国学生营养日”宣传活动，有计划、有步骤地实施学生营养改善措施，先试点再推行。此后，又倡议试行“大豆行动计划”“学生饮用奶计划”“学生营养餐”等举措，探索改善学生营养的途径，加速了我国学生营养事业的发展，取得了丰硕成果。

于若木营养观：

于老认为，**营养教育是素质教育的重要组成部分**，必须将营养列入教育制度。国内外的经验证明，没有营养的教育制度是一个不完善的教育制度。

“于若木营养观”认为，“**要在全民族普及营养文化**”。普及营养文化可以提高群众的营养知识，推动饮食文化的进步，增强人民体质。把营养知识交给群众，使民众懂得如何配制膳食，做到膳食平衡预防疾病。



于老强调，**普及营养文化必须从儿童抓起**，学校要加强营养知识和食品安全的教育，培养学生自觉养成良好的饮食习惯。

于老认为，在普及营养文化中要充分发挥媒体的重要作用，采用群众容易接受的形式，**持续不断地传播正确的营养观**，介绍科学的膳食搭配，营造一个文明、健康生活的社会氛围。

	“于若木营养观”认为，“营养学科必须与烹饪密切结合”才能实现营养膳食。学校食堂必须有营养师指导，厨师要按营养要求餐配，并在烹饪中实现营养要求，家庭膳食也要有营养指导。 于若木先生在她晚年短短的二十多年里，创造性地演绎了丰富多彩的改善学生营养举措，给我们留下宝贵的财富，我们应把她崇高的大爱精神和先进的营养观传承下去，也是对她最好的缅怀与纪念。于若木营养观与众不同之处，在于她把营养科学从神圣的殿堂搬到了民众的餐桌上，把高深的学科理论转化为普通文化，在民众中普及；用知识的力量推动营养事业的发展，让民众自觉清除愚昧无知的“营养盲”，从而提高民众的健康水平、增强人民体质，走出了一条适合国情的具有中国特色的营养发展道路。我们要传承“于若木营养文化”，高举“于若木营养观”旗帜，为实现中国营养梦而努力奋斗。
分析评价	讲述促进我国学生营养事业先驱者于若木先生的故事，学习于若木先生的大爱精神，汲取于若木营养观的精华，思索新时代学生营养工作的核心问题和解决之道。育人元素鲜明，能够实现思政育人目标。
评 价 者	李堆淑，教授，商洛学院，学报编辑部

案例编号	20103202-025
案例标题	肌减少症营养治疗指南
案例来源	学术论文：肌肉减少症营养治疗指南 公众号：医学新视点
内容简介	肌减少症营养治疗指南的核心内容，关于营养治疗的证据及推荐级别。 对应知识点：疾病营养；肌肉减少症营养
关键词	疾病营养
编写时间	2023-3-16
编著者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字+图片
育人主题	学无止境、不进则退的学习态度，不断更新营养理念，提出的营养策略有理有据，是敬业精业的体现，更是营养人基本的职业道德
素材长度	2349 字符
	案例来源：肌肉减少症营养治疗指南[J].肿瘤代谢与营养电子杂志,2015,2(03):32-36. 公众号：医学新视点 一、案例背景 1.临床实践指南 临床实践指南是基于系统评价的证据以及平衡多种干预措施的利弊的基础上，能够为患者提供最佳医疗保健服务的推荐意见，其作为无偏倚的卫生标准，可以帮助营养师、决策者和患者选择更佳的医疗方案。营养师可以通过指南掌握当前某研究领域最佳的证据总结，越高质量的指南推荐意见也可以更好得帮助他们解决具体的临床营养问题。其次，高质量的临床实践指南在规范诊疗营养师行为的同时也可以提高营养治疗质量，降低费用。 因此，作为一名公共营养师在进行大众营养咨询、教育的中，及时学习、正确解读最新的肌减少症营养指南，灵敏地识别并给予肌减少症患者科学合理的营养指导策略，是做好营养工作的前提，更是敬业精业的职业

道德的体现。

2.肌减少症

据统计，在 60~70 岁年龄段的老龄人口中，肌肉减少症的发病率为 5%~13%；在 80 岁以上的老龄人口中，其发病率则高达 11%~50%。肌肉减少症的发病机制尚未完全明确，临床中常见因年龄增加而导致的原发性肌肉减少症，也可见其他疾病导致的继发性肌肉减少症，如长期限制活动、卧床所致的肌肉废用，骨骼肌去神经支配、严重营养不良、肿瘤恶病质、内分泌代谢疾病以及基因遗传等因素导致的肌肉减少症。其中，营养不良是肌肉减少症的主要病因之一。肌肉减少症的发生是衰老过程中性激素分泌减少、肌细胞凋亡、线粒体功能障碍、神经退行性病变等多因素共同作用的结果，营养不足或吸收障碍也是其发生发展的重要原因。骨骼肌是机体的蛋白质库，机体 60%的蛋白质都以各种形式储存在骨骼肌内，因此促进机体蛋白质合成，是治疗肌肉减少症的重要措施。

二、指南证据内容

（一）抗阻运动

尽管肌肉减少症的发病原因及病理生理机制仍然没有完全阐明，但是有一点非常明确，缺乏身体活动（physical activity，PA）或 PA 水平下降是所有肌肉减少症的共同的主要原因之一。所以，PA 对肌肉减少症的作用意义重大，不仅可以预防、减缓、减少肌肉减少症，还可以有效治疗肌肉减少症。运动是 PA 的一种，是一种主动的、以增强体质为目的的 PA。对所有人，尤其是老人，相比与其他任何干预手段，运动是一种最为有效的改善生活质量、提高身体功能、减少/减缓慢性病（包括肌肉减少症及肿瘤）的措施。运动的方式方法很多，其中以抗阻运动（resistance exercise，RE）对肌肉减少症最为有效。

（二）蛋白质摄入

增加蛋白质摄入是肌肉减少症的主要营养干预方式。骨骼肌块的维持是肌肉蛋白质合成（muscle protein synthesis，MPS）与肌肉蛋白质分解（muscle protein breakdown，MPB）的动态平衡，是机体严密调控的结果。RE 及摄入蛋白质增加 MPS 主要是通过哺乳动物雷帕霉素靶向蛋白（mammalian target of rapamycin，mTOR）通路实现的，p70S6 激酶（p70S6Kinase，p70S6K）是 mTOR 的通路的主要下游产物，负责启动蛋

案例正文	白质翻译，与肌肉大小（musclesize）的长期变化有关，所以，p70S6K 常用作 MPS 的代表。氨基酸尤其是亮氨酸是 mTOR 通路的主要营养调节物质，从而增加 MPS。人体对 MPS 的调节要比对 MPB 严密得多，正因如此，研究上常常用 MBS 作为观察对象，而不是 MPB。蛋白质摄入不仅促进 MPS，而且呈剂量效应关系。 （三）其他 肌酸对于肌肉块体积与肌力的正性调节作用来自于它可以增加肌源性转录因子 myogenin 和 myogenic 调节因子-4 的表达，而这两种转录因子均具备增加肌肉块体积和肌力的作用。肌酸是天然食物，尤其是肉类中的成分，获取方便。然而肌酸补充治疗可能增加间质性肾炎的风险，故在老年患者中使用需谨慎。 维生素 D 与骨骼肌细胞表面的维生素 D 受体结合，促进肌蛋白合成及钙离子内流。低维生素 D 水平可导致明显的 2 型肌纤维萎缩，现已有相对充分证据提示低维生素 D 水平与肌肉减少症发生密切相关，但对于维生素 D 补充疗法是否能改善肌肉功能仍存争议。 三、指南推荐意见 1.人类衰老的过程伴随生理性厌食，使蛋白质和能量摄入减少、体重丢失，他们与肌肉块减少、病死率增加密切相关。（A） 2.与年轻人相比，老人的代谢效率下降，因此需要更多的蛋白质摄入，以保证蛋白质合成。（A） 3.作为综合治疗的一部分，建议补充足量的蛋白质、能量，此举可能有助于预防，甚至逆转肌肉减少症。（A） 4.肥胖及肌肉减少并存的患者其临床结局很差。除了强化 RE 以外，合理的饮食干预对该人群的效果尚不知晓。（D） 5.15%~38%的老年男性、27%~41%的老年女性的蛋白质摄入量低于每日推荐允许量，因此建议增加蛋白质摄入。（B） 6.推荐的总蛋白质摄入量为 1~1.5g/(kg•d)。（B） 7.建议在饮食中增加富含亮氨酸的平衡型必需氨基酸。（B） 8.乳清蛋白优于酪蛋白，乳蛋白优于豆蛋白，蛋白水解物可能更好地发挥作用。（B） 9.对肌肉减少症患者，推荐运动和（或）补充平衡氨基酸。（A）
------	---

	10.肌酸有助于增强肌肉减少患者的运动效果。（A） 11.肌酸对肌肉减少症的长期疗效需要进一步观察。（D） 12.根据肌肉减少患者的治疗实验及人类生理学知识，接受蛋白质合成促进治疗（anabolic therapies）的患者其饮食能量需求也会增加，以支持瘦体组织 leanbody mass, LBM）的增加。但是，能量需求的增加是否意味着需要饮食以外的营养支持如肠外肠内营养，则应该根据患者个人情况具体考虑。（B） 13.根据肌肉减少患者的一些治疗实验及人类生理学假设（hypotheses），为了理想地保存肌肉块（deposition of muscle mass），接受蛋白质合成促进治疗（anabolic therapies）的患者可能需要足量的蛋白质摄入。但是，饮食蛋白质需求的增加是否意味着需要饮食以外的营养支持如肠外肠内营养，则应该根据患者个人情况具体考虑。（B） 14.所有肌肉减少患者均应该检测 25 羟维生素 D 水平。（A） 15.维生素 D 补充应该成为肌肉减少症的联合治疗措施之一，维生素 D 的剂量应该足以提高 25 羟维生素 D 水平到 100 nmol/L 以上。（A） 16.维生素 D2 或 D3 均可。（A） 17.每周补充维生素 D50 000IU 是安全的。（A） 18.短期的 RE 可以提高肌力及步速。（A） 19.有氧运动可以改善生命年质量（quality of life years），其成本效益比良好。（A） 20.流行病学研究证实了体育锻炼对健康的正面作用。（A） 21.RE 和有氧运动每周 3 次，每次 20~30 分钟。（A）
分析评价	将最新肌减少症营养治疗指南引入课堂教学，建立科学研究成果与教学理论知识间的联系，培育学生紧跟最新研究成果，在解决问题中思路清、有原则、方法活。育人元素鲜明，能够实现思政育人目标。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-026
案例标题	民族风味
案例来源	互联网
内容简介	通过介绍我国少数民族的饮食特点，风俗习惯，培养尊重民族风俗习惯的意识，维护民族大团结的责任。 对应知识点：饮食文化；营养指导
关 键 词	民族文化，信仰，饮食
编写时间	2023-5-25
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	维护民族团结，尊重民族风俗习惯
素材长度	2160 字符
案例正文	“平衡膳食”内容中，融入以人为本，尊重个人饮食习惯、个人信仰等人文教育。 中国有 56 个民族，每个民族历史背景不同、饮食文化也各有差异，形成了各民族特有的礼仪习俗。回族在我国人口较多、分布较广，回族信仰伊斯兰教，在西北地区的回族、维吾尔族、哈萨克族和乌孜别克族等十多个少数民族中广泛流传，信徒很多，回族各方面习俗均受伊斯兰教的影响，从结婚、婴儿出生、死亡均由阿訇主持。  回族人一日三餐，饮食习惯与汉族差别较大。回族日常饮食因聚居各地区的主要农产品不同而略有变化，以面粉、大米为主，辅以玉米、豌豆等杂粮。回族人喜欢吃牛、羊、鸡、鸭肉和带鳞的鱼类，爱吃蔬菜。但不吃马、驴、骡、狗的肉，尤其忌食猪肉。不食动物的血液，不食自

死的禽畜和非穆斯林宰杀的牲畜和牛羊肉罐头.也不吃非清真店制作的食品。

回族人热情好客，总以好茶好饭款待客人，还以给客人加菜加饭为敬。回族一般不嗜烟和酒，喜欢喝茶。回族给客人倒茶、端茶等都使用右手，客人要双手相接，否则视为无礼。

维吾尔族，占新疆总人口的 3/5，大部分聚居在天山以南，伊犁等北疆各地也有散居。维吾尔族信奉伊斯兰教，家庭、婚姻、饮食等诸方面均受到宗教的影响。因此。具有信奉伊斯兰教民族所共有的饮食禁忌，禁食猪肉、驴肉、骡肉、狗肉、动物血及自死的牲畜。维吾尔族人讲究卫生，尤其注意饮水清洁。吃饭时，不能随便拨弄盘中食物.也不能随便到灶台前面。盛饭或与人交谈时禁忌吐痰，吃剩的残骨要放在自己面前的桌布上不可乱扔。



维吾尔族饮食很有特色，一种用白面或玉米面在特别的火坑中烤制而成。形似面饼被称为“馕”的食品是维吾尔族家常主食之一。在维族村镇上，家家户户都修有馕坑.维族人吃馕是有讲究的，都是用手掰开后再食用，不允许拿着整个馕咬食。烤羊肉串是维吾尔族的传统食品，烤出的肉味鲜、香辣，很有特色。抓饭、拉面也是维族人喜爱的食品。副食品有牛、羊、鸡肉和各种蔬菜，但不吃素菜，做菜必须加肉。

维族人喜食水果，这与新疆盛产葡萄、哈密瓜、杏、苹果等果品有关，可以说瓜果是维族人民的生活必需品。

藏族在饮食上，藏族人忌食奇蹄五爪类、禽兽类，如马、驴、骡、鸡、鸭、鹅等。大部分地区的藏族也不食海味及鱼类。藏族可以食用的

是偶蹄动物的肉，如牧养的牛、羊、野生的鹿等，蹄都是双瓣的，即偶蹄，其肉才是可以食用的。藏族日常生活不能没有茶，酥油茶是藏族人时刻不可缺少的饮料佳品。青稞酒是藏民过节必备的饮料。习惯上，青稞酒多指青稞啤酒，此酒黄绿清淡、酒香甘酸。在西藏，除僧人依教规忌酒外，藏族男女老幼几乎都喝青稞酒。



蒙古族，在饮食习惯上也不尽相同。在牧区，蒙古族以牛羊肉、乳食为主食，史书以“游牧民族四季出行，惟逐水草，所食惟肉酪”来形容游牧生活形成的饮食习惯。烤肉、烧肉、肉干、手抓肉均为蒙古族家常食品，其中手抓肉最有名，四季都可以食用。蒙古族农民多保留了牧区的好客习俗，来了客人要先敬茶，无茶或不沏新茶皆为不恭，而且以“满杯酒、满杯茶”为敬，不同于“满杯酒、多半杯茶”的汉族习俗。

朝鲜族的饮食特点之一是每餐必喝汤，最讲究的是汤浓味重的浓白汤。常用于吊汤的原料有牛肉、鸡肉、狗肉、兔肉等。

朝鲜族的烹调方法以煎、煮、炒、氽、烤等为主，菜肴多清淡、软烂、爽脆。朝鲜族对猪肉的消费量相对较少。朝鲜族不喜欢吃羊肉、河鱼，也不喜欢吃馒头。朝鲜族喜欢吃狗肉、牛肉、鸡、蛋品、海味、大酱和泡菜等。常以狗肉招待客人，狗肉的食法极有特色，将煮好的狗肉撕成丝，配以葱丝、姜末、蒜末、香菜、精盐、熟芝麻，食之不腥，香辣爽口。

傣族人口味喜欢酸、辛辣和香味。其烹调方法主要有蒸、烤、煮、腌等。其中烤鱼很有特色，做法是先去除内脏，把葱、蒜、姜、辣椒剁成泥，放在鱼腹内，然后用香茅草包扎好，放在暗火上慢慢烤至焦黄。酥香而嫩。傣族人以酸竹煮鸡、煮鱼等视为待客的最佳菜肴。

羌族的主食还有金裹银、荞面条、面疙瘩、酸汤面、玉米汤圆、炒

	面、馍馍等。副食品常见的有酸菜、砣砣肉、白豆腐、油炸洋芋片和腊肉等。羌族人吃马肉、狗肉和野兽肉。北川产的“羌活鱼”。形似四脚蛇，羌民也吃。还喜欢吃猪肚子骨头。猪肚子骨头的制作方法是：宰猪时，将猪骨头剔下剁短，装进猪肚里，放火坑上蕉制，再挂户外晾起来，吃时从中取出些骨头熬汤。 羌族著名的土特产有茂汶和北川的花椒及茶叶。羌族人饮料主要是酒和茶。用青稞、玉米等酿制的醉糟酒，饮用时用长竹管咂吸。城镇羌民清晨也有喝早茶的习惯。 苗族人口味以酸、辣为主，尤其喜食辣椒。日常菜肴主要是酸辣味汤菜。酸菜味鲜可口，制作方便，可生食，也可熟食。平时吃新鲜蔬菜或瓜豆，苗家也掺些酸菜或酸汤。令人增加食欲。此外，苗家的酸汤煮鱼是风味名菜，做法是将酸汤加水、食盐煮沸，取鲜活鱼去苦胆，入酸汤中煮制而成，此菜肉嫩汤鲜，清香可口，一年四季都可以做。 苗家能加工保存熏制腊肉、腌肉、腌鱼、鱼干、香肠等。其中腌鱼是苗族的传统佳肴。方法是将鲜鱼剖开，去内脏，抹上盐、辣椒粉，放火上方焙烤至半干，然后入坛密封。食时取出蒸熟。此鱼具有骨酥，咸辣适度，清香可口的特点。 苗族人还喜欢制作豆腐、豆豉，加工猪灌肠、血豆腐等。爱吃火锅。苗家男女都喜欢酒，大部分人家都能自己酿酒。他们自制酒粬，用土产的糯米、包谷、高粱等酿出芳香的甜酒、泡酒、烧酒、窖酒等。 不同的民族有不同的饮食习俗，大家要尊重各民族文化。
分析评价	了解我国少数民族的饮食习惯，有助于更好地开展营养工作，尊重少数民族饮食习惯，有助于民族团结进步，思政元素鲜明，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-027
案例标题	秦岭山里无闲草：商洛地区的食用菌
案例来源	自编+学术论文
内容简介	简要介绍商洛地区丰富的可食用菌的种类、特点、营养价值，探索秦岭生态文明的神秘与奥妙，热爱自然、敬畏自然，传承发展“天人合一”“道法自然”的生态智慧和传统文化。 对应知识点：公共营养基础
关键词	可食用菌；生态文明；地方经济
编写时间	2023-3-16
编著者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字+视频
育人主题	生态文明建设；人与自然和谐共生；服务地方的理念
素材长度	980 字符+4 分钟
案例正文	哔哩哔哩：探索秦岭，我们不一样 https://www.bilibili.com/video/BV1yG411g7XL/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click  大山孕育着中华文明，也实实在在养育和呵护着辛勤的人民，它将怀中的自然珍宝悉数交出，慈母般地端详着，绿水青山造福一代又一代。秦岭山区菌种资源丰富，拥有木耳、香菇、羊肚菌、牛肝菌、鸡油菌等多种菌种。这些可食用菌具有丰富的营养价值，为守护地方百姓健康默默奉献，同时也为陕西省菌种研究和开发提供了丰富的资源基础。 【木耳】黑木耳喜欢生长在散光、湿润和温暖的环境中。因其富含丰富的铁、维生素 K、胶质元素、硫胺素、胡萝卜素、抗癌活性物质，被誉为“素中之王”、“中餐中的黑色瑰宝，饱受大家喜爱。商洛市柞水县资源

	丰富，气候湿润，温差大，日照高，非常适合木耳栽培。2012 年，柞水木耳获得了国家地理标志保护和农产品的保护，目前，年产能达 1.3 万吨，是支撑地区经济发展的重要经济支柱。 【香菇】香菇又名香菌、香蕈、花菇、冬菇、香信，现为仅次于双孢蘑菇的世界第二大食用菌。香菇营养丰富，富含蛋白质、矿质元素、膳食纤维、维生素等，且氨基酸种类齐全，富含必需氨基酸和必需脂肪酸，具有极高的营养价值。香菇多糖被证明具有抗肿瘤、免疫调节、抗衰老、抗氧化、防辐射等特殊作用。商洛是陕南地区“南菇北移”的重要承接地。2017 年，商洛香菇栽培 1.53 亿袋，鲜菇总产量 16.2 万吨，实现产值 15 亿元。香菇产量占全市食用菌总产量的 88.5%，总产量位居全省乃至西北第一。2018 年“商洛香菇”获国家农产品地理标志登记产品。 【双孢菇】双孢菇含有的一些蘑菇多糖、酚类化合物、多不饱和脂肪酸、麦角硫因等代谢物以及一些多肽和糖蛋白等生物大分子成分已经被大量的科学研究证实在抗氧化、抗菌、抗肿瘤方面以及在糖尿病和心脑血管等疾病的治疗领域具有较为显著的药物活性。长期食用双孢菇具有保护肝脏、增强人体免疫力以及保护心血管等诸多健康促进作用。商洛市丹凤县双孢菇年生产在 8000 吨以上，双孢菇罐头系列产品 2000 吨以上，产品出口 12 个国家和地区，出口创汇 8000 多万元。 人生于自然，人与自然的关系是人类社会最基本的关系。人靠自然生活，大自然给予人类生产生活的资料。热爱自然、敬畏自然，有边界、有底线、科学地开发利用自然资源，是中国民族五千年生生不息、繁衍不绝的重要因素，也是中华优秀传统文化很早就形成的质朴睿智的自然观。因此，要想获得可持续发展，必须促进人与自然的和谐共生，这是遵循客观规律的表现，更是全面推进中华民族伟大复兴实现中国式现代化的本质要求。
分析评价	简要介绍秦岭腹地商洛地区主要食用菌的种类、价值功用、产业发展情况，启迪学生通过自然资源、地区特色产业、经济发展间的联系，学习习近平生态文明思想，做生态文明建设者和推动者，思政元素丰富，融入方式自然，实现思政育人目标。
评 价 者	李堆淑，教授，商洛学院，学报编辑部

案例编号	20103202-028
案例标题	于维汉：向克山病宣战
案例来源	光明日报
内容简介	通过介绍克山病的危害，于维汉院士临危受命，在研究、治疗、预防克山病过程中付出了艰辛努力，学术成就，人物生平等，培养学生艰苦奋斗、不畏困难的品质，以于维汉院士为榜样，不只学习，更要传承，传承他坚定的理想信念和崇高的职业精神，传承他为国为民的“大医至诚”。 对应知识点：营养调查
关 键 词	膳食调查；院士；大医精诚
编写时间	2023-4-25
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字，图片
育人主题	薪火相传；职业精神；理想信念
素材长度	2807 字符
案例正文	早在 1907 年，克山病就在东北地区出现过，但当时疫情并不严重，没有引起人们的太多关注。而在 28 年后，克山病卷土重来，席卷村落，百姓谈之色变，望而生畏，称它是“快当病”“攻心翻”“羊毛疔”。1941 年，此病在黑龙江省克山北部各村突发蔓延，死亡近 300 人，因此被称为克山病。 “千村薜荔人遗矢，万户萧疏鬼唱歌。”一个冬天，一场克山病，就会毁掉一村子人的性命！其实，这种病不仅在克山县才有，在我国东北、华北、西南等地区的 300 多个县均有发生。新中国成立后，党和国家对克山病的医治高度重视，决心攻克和消灭克山病。1953 年冬，哈尔滨医科大学接受国家和黑龙江省委指示，选派专家参加克山病抢救工作。年仅 31 岁的哈尔滨医科大学副教授于维汉二话没说，挺身而出，率先奔赴克山县重病区，从此开始了与病魔长达半个世纪的战斗。 于维汉到克山的最初两年，克山病致死率高达 92%。当淳朴的村民痛苦离去时，当可怜的母亲无助撒手时，当年轻的小伙凄惨倒下时，当小娃娃稚嫩的眼睛里充满对死亡的恐惧时，于维汉的心被深深刺痛了。



1978 年，于维汉（左二）在黑龙江省富裕县进行膳食调查

于维汉刚到病区时，对克山病的认识不多，也没有医学资料可查，没有相关人士指导，他必须从零开始，近距离接触患者、详细梳理病因、跟踪积累病例。

1955 年，于维汉在哈尔滨主持召开了全国第一次克山病会议，讨论克山病预防、诊断、治疗以及病因问题，并决定在德都县花园移民新村设点，观察疾病感染迹象。于维汉曾尝试应用樟脑注射疗法、升压药物等抢救急型克山病患者，但疗效甚微。坚持在农村工作的同时，他也始终关注着国内外有关医学资料。受法国在外科手术中使用冬眠药剂报道的启发，于维汉考虑给克山病患者使用安神的冬眠药物，并用葡萄糖适当扩容，从而减轻患者心脏的负担，缓解其烦躁不安的情绪。1958 年 12 月 31 日，在克山县北合大队，他用 100 毫升葡萄糖和一个剂量的冬眠 I 号注射到一个重症克山患者的静脉里，患者即刻消除了恶心反应。经过反复临床实验观察，于维汉提出并应用于临床的亚冬眠和适当补液疗法成为抢救治疗急型克山患者的通用疗法，其急型克山病的治愈率由 30% 提高到 95%。

在长期防治实践中，于维汉还找到服用毛地黄治疗慢型、亚急型克山病的方法，经临床治疗，慢型和亚急型 5 年死亡率由 90% 下降到 25% 以下，克山病防治取得重大突破。在 20 世纪 60 年代，由陕西提出、在黑龙江广为试用的大剂量维生素 C 静脉注射疗法也收到显著效果。这两项防治成果的推广，使黑龙江乃至全国急型克山病的病死率大幅下降，一个威胁人类生存、给人民带来巨大苦难的“瘟神”——克山病，被明显控制了。

攻克病魔：龙江再无急性克山病

尽管病死率下降了，但于维汉仍在执着地寻找克山病的病因和防治办法。经过对全国大部分克山病突发区的走访考察，结合使用克山病地区生产的粮食作饲料的动物实验，于维汉发现，导致克山病心肌损害的因子与饮食有关，而黄豆可以预防其发病。在大面积投入黄豆制品作为饮食后，所在地区的村民发病率降低了。于是，于维汉提出了克山病病因假说，指出克山病发病与单一膳食条件有关，是一种与营养因子有关的地方性心脏病。

为了探索克山病与膳食的关系，1961 年，于维汉在黑龙江省德都县一个约有 1500 人的村子进行了改善膳食预防克山病的观察。1964 年，又在黑龙江省富裕县建起了克山病防治观测站，对 1.6 万人做了 22 年的综合性研究，采集了大量资料信息。1965 年，于维汉设计了“改善膳食（吃豆腐）预防克山病效果的观察”，选定德都县兴隆公社星火三队、七队为干预观察点，星火四队和花园农场一分场农业工人户为对照点，对点区人口定期进行健康体检和膳食调查，观察食用豆腐预防克山病的效果。

在偏僻病区搞研究，条件差，缺少设备，他因陋就简，利用旧仓库做实验室，用豆腐板做试验台。没有低温冰箱，就用冬天户外自然低温，没电灯，就用蜡烛照明，通宵达旦地工作，终于取得了可靠的数据，搜集到大量样品，同时结合动物实验，提出了克山病营养性生物地球化学病因的假说，为克山病研究开拓了新的途径。

1964 年，哈医大组建了克山病研究室，后扩建为研究所，于维汉为首任研究室主任、所长。每年克山病高发季节，于维汉都组织研究所全体人员到病区驻点，开展救治患者、流行病学调查、现场实验观察、病理解剖和有关实验等工作。此后，于维汉系统诊治了 6000 多名各型克山病患者，围绕病区微量元素、蛋白质、维生素等与克山病的关系，主持了 500 多例死亡患者解剖，做了 5000 多次动物实验，取得了大量一手资料。经过综合分析，基本掌握了克山病的发病规律、流行病学特点、临床表现，确定了诊断标准和防治措施，同时在克山病的临床诊断、分型等方面也有重大突破。

1970 年，在综合整理自己的经验和吸取国内外有关科研成果的基础上，于维汉提出了克山病发病有“地区性”“时间性”和“人群性”的特点，并进一步完善了营养缺乏学说。在 1973 年召开的全国克山病病因研究座谈会上，他系统阐述了克山病营养性生物地球化学病因的设想，推动了全国克山病病因研究的深入开展。经过几十年临床、流行病学现场预防、动物

	实验、生化、病理、细胞学等方面的一系列研究证实，克山病发病与病区硒、蛋白质、锰和维生素 E 等综合因素有关。 20 世纪五六十年代，每年有上千人发病死亡的黑龙江省，自 1991 年以来再没有急性克山病发生，遍布黑龙江、吉林、辽宁等 16 个省 309 个县的克山病终于被降服了。同行称他为“我国克山病防治泰斗”，日本专家评价他说：“像神一样，非常了不起的一个人！” 1977 年，于维汉率领由哈尔滨医科大学、西安医学院、中科院地理所等单位专家组成的调研组对西藏地区进行克山病考察，足迹遍及藏东高山峡谷区、藏南河谷地区和藏北高原牧区。结果证实，克山病只发生在藏南拉萨河谷粮食自产自足的农民中（世居藏族），而藏东、藏南的农牧区与藏北牧民中未发现病例。 1984 年，于维汉倡导和主持的云南楚雄克山病综合性科学考察，把克山病防治研究推向一个新的阶段。该考察组由 7 个省市的 16 个防治研究单位近 300 名专家参加，地学、农学、医学等多学科协作，阐明了楚雄克山病流行特点、发病因素及防治对策，从分子水平进一步揭示了克山病发病机制。 于维汉院士在 80 多岁的时候还提出，要到甘肃、四川等克山病病区再走一遍，以便整理出更完整的资料。2003 年，他还主持编写了 100 多万字的专著《中国克山病》。 50 余年，半个多世纪，他与死神克山病的战斗从来没有停止过。他高大的身影走遍了黑龙江省每个重病村屯，辗转于辽宁、吉林等省份进行调查研究，每年有七八个月的时间都在病区奔波。 于维汉院士选择了一条布满荆棘的崎岖之路，消灭了猖獗 30 余年、严重威胁百姓健康的“瘟神”，为我国克山病防治事业奉献了一生。
分析评价	介绍于维汉院士在克山病防治中做出的卓越贡献，传承他坚定的理想信念和崇高的职业精神，学习他为国为民的“大医至诚”，能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-029
案例标题	《湖南农民运动考察报告》调查奥秘
案例来源	互联网
内容简介	结合中国共产党在不同历史时期开展的经典社会调查，讲述毛泽东完成了《湖南农民运动考察报告》撰写过程，没有调查就没有发言权，充分认识到调查研究的重要性。 对应知识点：营养调查
关 键 词	党史；调查研究；
编写时间	2023-4-27
编 著 者	郭耀东，副教授，健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	爱国主义；调查研究；人民幸福
素材长度	1183 字符
案例正文	1927 年 12 月中旬，中共中央在汉口召开特别会议。中心议题是根据北伐战争形势的发展，制定党的主要斗争策略。 会议根据陈独秀的政治报告作出决议，认为当前主要的危险是农运勃起并日益“左”倾，蒋介石因恐惧民众运动而日益向右，“左”右倾距离日远，会破裂统一战线而危及整个国民运动，因此，既要制约蒋介石的军事势力，又要限制工农运动的发展，以换取蒋介石由右向左。 作为农委书记的毛泽东，对中央的农运政策“非常不满意”，但似乎没有公开对陈独秀的看法表示过多的不同意见，只想及早回到湖南去了解农运状况。 对于农民运动采取支持还是反对，领导还是破坏，向左还是向右，根本上是对于中国阶层认识的问题。到底谁是革命的主力？蒋介石认为有钱有势的资产阶级才可靠，陈独秀认为当然是学习苏联，照搬苏联的工人革命模式，搞农民运动是歪门邪道，而毛主席指出，中国特殊的阶级情况，农民才是最庞大的群体和革命力量，“孙中山先生致力国民革命凡四十年，所要做而没有做到的事，农民在几个月内做到了。这是四十年乃至几千年未曾成就过的奇勋。” 根据在农村的考察和严谨的分析统计，毛泽东指出：乡村中一向苦

战奋斗的主要力量是贫农……这个贫农领导，是非常之需要的。没有贫农，便没有革命。若否认他们，便是否认革命。若打击他们，便是打击革命。他们的革命大方向始终没有错。他认为，只有依靠农民，尤其是贫农，无产阶级的领导在广袤的农村才不是一句空话。



1927年，毛主席回到湖南实地考察了湘潭，湘乡，衡山，醴陵，长沙5个县的情况，从1月4号到2月5号总共花了32天。从乡下到县城，召集有经验的农民和农运工作同志开展调查会，仔细听他们的报告，获得了很多的材料。许多农民运动的道理跟那些地主绅士那些说出来是完全相反。汉口长沙等等乡绅阶级，他们说的并不可靠。现在全国很多地方都有反对农民运动的异议，这些必须得到迅速的矫正。目前农民运动迅速兴起是一个很大的问题，在极短的时间内，将会有几亿农民从中国的中部、南部、北部各个省起来，势如暴风骤雨。他们将冲破一切束缚他的罗网，朝着解放的路上狂奔，而所有的帝国主义、军阀、贪官污吏、土豪劣绅都将被他们埋入坟墓。而作为革命的党派、革命的同志，将在他们的面前接受他们的检验。是站在他们的前头领导农民呢？还是站在他们的后头指手画脚批评他们，还是站在他们对面反对他们呢？每个中国人都有三个选项，只不过时局将会强迫你迅速的选择罢了。

一连几天昼夜写作，毛泽东完成了《湖南农民运动考察报告》。毛泽东长期深入群众调查，听真话、察真情，善于运用各种科学方法分析研究材料，透过复杂现象洞察事物的本质规律，他撰写的《湖南农民运动考察报告》就是典型代表。

近平总书记指出：“调查研究是谋事之基、成事之道，没有调查就没

	有发言权，没有调查就没有决策权。”党的十八大以来，正是在坚持问题导向、深入调查研究的基础上，以习近平同志为核心的党中央提出一系列治国理政新理念新思想新战略，以全新的视野深化了对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。习近平总书记指出：“调查研究是谋事之基、成事之道，没有调查就没有发言权，没有调查就没有决策权。”党的十八大以来，正是在坚持问题导向、深入调查研究的基础上，以习近平同志为核心的党中央提出一系列治国理政新理念新思想新战略，以全新的视野深化了对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。营养调查检测是食品卫生与营养工作的重要组成部分，对调查监测有正确的认识，掌握科学的调查方法非常关键。
分析评价	介绍中国共产党在不同历史时期开展的经典社会调查，端正学生对于调查研究的科学认识，引导学生重视营养调查监测工作，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-030
案例标题	张闻天与《出发归来记》
案例来源	互联网
内容简介	介绍《出发归来记》的故事背景、核心内容、主要观点，培育学生思考问题、分析问题、解决问题的科学思维。
关 键 词	理论联系实际；学习党史；调查；
编写时间	2023-4-2
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	没有调查就没有发言权的科学认识
素材长度	1155 字符
案例正文	理论与实际相结合的光辉典范——《出发归来记》 张闻天在瓦窑堡的住所 1942 年初，张闻天率领调查团赴陕北、晋西北农村进行调查。调查工作结束后，张闻天将调查工作过程中的经验教训写成了一份向中央汇报的总结报告，即《出发归来记》。在《出发归来记》中，张闻天在实践的基础上，精辟地论述了共产党人对于调查研究应当采取的基本态度——“一切必须从客观的实际出发，必须从认识这个客观的实际出发”。更为重要的是，他还对调查研究的基本方法进行了深入阐释。 “调查研究是从实际出发的中心一环”。 在工作中要从实际出发，最基本的环节就是认真扎实地对这个实际开展调查研究。在张闻天看来，领导者和被领导者的工作特点、中国社

	会的复杂性决定了调查研究工作是“一切工作的基础”。 领导者方面。“一个领导者，如果他对于当前的具体情况没有精密的调查研究，他就无法提出正确的任务”。在提出正确任务之后，领导者必须对实际情况进行详细调查研究，以便“推动运动的继续前进”。 被领导者方面。被领导者在接受了任务后，只有对当时当地的实际情况进行调查研究，才能拿出具体的完成任务的办法，完成上级工作任务必须以调查研究为基础。在张闻天看来，落实具体工作只能通过“根据实际情况的，灵活的，发动群众积极性的，执行政策的”科学方法来完成，而“不了解当前情况的人，是不能用这种方法来完成任务的”。 关于中国社会的复杂性。中国社会的复杂性具体表现为社会发展的不平衡性，这种复杂性决定了上级在作决定时，必须要很好地预计和评估各个不同地区的实际特点，使所作出的决定带有原则性。“只有这样，才能使上级的原则决定，在各种不同的地区内能够具体执行”。而要使上下级步调一致，“没有双方深入的调查研究工作做基础，是不可能的”。 在研究典型中尤其应注意“典型的选择问题”。在张闻天看来，只有最能代表同类事物的具体事物才能算得上是最好的典型。在调查研究过程中，调查对象的典型性选择得越好，那么，调查研究所得出的结论也就越带有普遍性质，其呈现的规律也就越具有指导性，但“要选择这类的典型，如果对于这类事物没有一般的了解也是不可能的”。因此，在选择调查研究的典型对象时，也需要在事先作深入、详细的调查研究。
分析评价	通过学习《出发归来记》核心内容，学习张闻天对调查研究的意义、对象、原则、方法的认识，树立分析解决问题的科学思维，能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-031
案例标题	调查研究是我们党的传家宝
案例来源	学习强国
内容简介	介绍习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育会议报告中，关于调查研究、实事求是、实践是检验真理的唯一标准的论述。
关 键 词	实事求是；调查研究；实践
编写时间	2023-3-20
编 著 者	郭耀东，副教授，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	调查研究；一切从实际出发，理论联系实际
素材长度	1063 字符
案例正文	案例内容：总书记在讲话中强调，要“按照党中央关于在全党大兴调查研究的工作方案”，“以深化调查研究推动解决发展难题”。调查研究是我们党的优良传统，是这次主题教育的重要内容，也是总书记对全党同志的一贯要求。总书记多次强调调查研究的极端重要性，指出：“调查研究是我们党的传家宝，是做好各项工作的基本功。”怎样认识这个传家宝、如何掌握这个基本功，是学习领会总书记重要讲话精神、贯彻落实好党中央决策部署、深入开展主题教育的一个重要课题。  调查研究是马克思主义认识论和党的思想路线的内在要求。习近平总书记指出，“实事求是是我们党的思想路线的重要内容”，“要了解实际，就要掌握调查研究这个基本功”。“一切从实际出发，理论联系实际，实事求是，在实践中检验真理和发展真理”，是我们党的思想路线，这是用中国化的语言对马克思主义世界观和方法论的高度概括，是马克思主义

	认识论的集中体现。 调查研究是马克思主义群众观点和党的群众路线的内在要求。习近平总书记指出：“开展调查研究就是走群众路线。”“一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来，到群众中去，把党的正确主张变为群众的自觉行动”，是我们党的群众路线，这是党的性质宗旨的集中体现，是马克思主义群众观点的集中体现。 党的群众路线和党的思想路线是相辅相成的，二者在本质要求上是完全统一的。党的思想路线指明了认识世界和改造世界的过程，而这一过程必须通过“从群众中来，到群众中去”才能实现，也就是必须通过深入群众的调查研究才能实现。习近平总书记指出：“党的理论是来自人民、为了人民、造福人民的理论，人民的创造性实践是理论创新的不竭源泉。”只有通过深入群众的调查研究，“真正把群众面临的问题发现出来，把群众的意见反映上来，把群众创造的经验总结出来”，才能获得正确反映客观规律的真理认识，才能制定出符合客观规律的科学决策；也只有使这种真理认识和科学决策为群众所掌握，才能“把党的正确主张变为群众的自觉行动”，从而实现改造世界的最终目的。 调查研究是关系党和人民事业得失成败的大问题，是我们党的传家宝。历史和实践充分证明，什么时候全党重视调查研究，党和人民事业就顺利发展；什么时候轻视或忽视调查研究，党和人民事业就会遭到挫折、遭受损失。一百多年来，从毛泽东同志提出“没有调查，没有发言权”的重大命题，到习近平总书记作出“调查研究是我们党的传家宝，是做好各项工作的基本功”的深刻论断，经过党的大力倡导和党的领导人的率先垂范，重视调查研究成为党的优良传统和作风，大兴调查研究成为我们党创造百年伟业的重要法宝。
分析评价	能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-032
案例标题	全民营养周
案例来源	互联网
内容简介	通过介绍全民营养周的发展，一系列有组织、有规模、有教育意义的统一实践活动的召开。参与服务社会人数、群众受益人数日益增多，提高学生服务社会意识，增强学生对组织统一管理必要性和重要性的认识，培养学生集体感。 对应知识点：营养咨询、营养教育
关 键 词	全民营养周；咨询活动；营养教育
编写时间	2023-4-16
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	服务社会服务地方；团结奋进；责任与担当
素材长度	1770 字符
案例正文	一、“全民营养周”的由来 根据国务院国办发 2014-3 号《中国食物与营养发展纲要 2014-2020》第四部分指出“提高全民营养意识，提倡健康生活方式，树立科学饮食理念，研究设立公众营养日。开展食物营养知识进村入户活动，加强营养与健康教育”。原卫生部发布《营养改善工作管理办法》2010-73 号，所称营养改善工作，也强调以平衡膳食、合理营养、适量运动为中心的科学研究活动，应有专业指导、社会参与的原则。 中国营养学会在第八届四次常务理事会研究决定，确定每年的 5 月第三周为“全民营养周”。

二、全民营养周目标和宗旨

“全民营养周”旨在通过以科学界为主导，全社会、多渠道、集中力量、传播核心营养知识和实践，使民众了解食物、提高健康素养、建立营养新生活，让营养意识和健康行为代代传递，提升国民素质，实现中国“营养梦 健康梦”。

为实现根本目的，全民营养周是一系有组织、有主题、有规模、有教育意义的统一行动。是一套营养目标清楚的健康传播和促进良好习惯养成的主动性活动。行动规则是全民参与、简单易行、百姓受益，传播健康文化，提升社会进步。

三、全民营养周标识和标语

名称：全民营养周；英文：National Nutrition Week

Logo 设计说明：

营养周标志以“众”为原型，表达人人营养，全民健康，标志由蓝色和绿色两种颜色组成，表达青出于蓝，健康来自营养；众人携手向前、面向健康未来的含义。

四、组织机构

指导单位：国家卫生和计划生育委员会宣传司、国家卫生和计划生育委员会疾控局、国家食物与营养咨询委员会、中国疾病预防控制中心、中国科学技术协会科普部发起及组织单位：中国营养学会、中国疾病预防控制中心营养与健康所、农业部食物与营养发展研究所、中国科学院上海生科院营养科学研究所。

人民网在头版头条以“70 年 70 问”推出全民营养周专题报道

中国为什么设立“全民营养周”？

2019 年 5 月 15 日上午，重庆大坪医院临床营养科在门诊大厅举办第五届“全民营养周”大型义诊活动。

2015 年开展的首届“全民营养周”，当时共有 26 个省、240 余家单位通过医院义诊、科普大篷车、健康跑、征文竞赛、咨询与讲座等形式组织开展活动 200 余次，102 家媒体进行活动报道，覆盖约 2 亿人。

到了 2019 年，第五届“全民营养周”活动已经扩大到 31 个省级行政



区域（包括 22 个省、5 个自治区、4 个直辖市），涉及 147 个县市级单位、14420 个社区、17163 个县/村落，开展了进社区、进学校、进部队、开展义诊等不同形式的健康教育活动，活动总场次 48066 次，共有 5903 家媒体参与了活动报道，惠及 7 亿余人民。

“目前，‘全营养周’已经形成了多元化的活动主线：第一是专业团体，以专家为主导，横向联系各地分会积极参与，活跃主战场；第二是医疗机构，以临床营养科为主导、多部门协同，成为科普主力军，覆盖疾病人群；第三是疾控体系，各地疾控中心均参与其中，覆盖社区居民；第四是高校、企业与行业鼎力支持每年科普主题活动，充分发挥了消费者实践活动渠道的多覆盖性；第五是线上传播，加大新闻和科普传播力度，充分发挥文、图、影的传播效果，提高了‘全营养周’活动的渗透力。”

有党和政府的全力支持，有相关部门与社会力量的合力推进，在统一的时间、以统一的声音，充分调动专家、媒体和社会力量，在全国范围内同步传播正确的营养知识与实践，这正是“全营养周”活动能够在全社会产生巨大影响力的根源所在。

以传播营养理念为己任，以实现健康中国为目标。一个“全营养周”，反映出的既是 70 年来中国人营养健康理念的进步，也体现了党和国家对人民健康的高度关注与责任担当。如今，“全营养周”的影响力日益壮大：倡导民众学习营养知识、改善膳食行为、注意吃动平衡、合理预防疾病。通过将营养融入所有健康政策，全营养健康的生活方式

	正在成为一种时尚，惠及各方百姓。 “在国际上，还没有哪一个国家可以倡导全民开展健康生活方式的专项行动。中国之所以能做到，离不开 16 个字——政府推进、部门协作、动员社会、全民参与。”中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长赵文华感慨地说。 一花独放不是春，百花齐放春满园。通过一系列有组织、有规模、有教育意义的统一行动，全社会合力传播普及营养健康知识，让每一个人都能做好自己健康的第一责任人，通过良好的饮食习惯，提升健康水平，不断增强“获得感”。 未来，随着健康中国行动在更大范围、更深触角、更多领域持续推进，那时，你将会看到一个什么样的中国？是一个更加自律向上的社会、一个更加强壮健康的民族、一个 14 亿中国人个个成为健康生活代言者的中国。
分析评价	介绍全民营养周的由来、目标、宗旨、组织架构，促进学生充分认识“全名营养周”对营养工作开展的重要意义，能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-033
案例标题	食物交换份法——一种糖尿病科学饮食管理方法
案例来源	公众号：丁香园内分泌时间
内容简介	主要介绍食物交换份法的详细实施步骤和方法，并示例在具体实践中的应用。从事营养工作应该具备严谨细致的工作思维，以人为本的服务理念。 对应知识点：营养相关慢性病——糖尿病
关键词	以人文本；科学管理；糖尿病饮食
编写时间	2022-5-25
编著者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字，图片
育人主题	学以致用，培育学生勤于思考的学习习惯，提升解决实际问题的能力；关心、关注、爱护人的感受，养成以人为本的职业情操
素材长度	1612 字符
案例正文	问题背景： 根据国际糖尿病联盟一项研究中的数据显示，2019 年，我国糖尿病及糖尿病前期的成年人（20~79 岁）患病人数约为 1.164 亿，居世界首位。其中，65 岁以上的老年人约占确诊患者的 30%。不仅如此，还有大量的糖尿病患者并没有得到诊断。2019 年，4.63 亿糖尿病患者中约有 50.1% 的成年人不知道自己患有这种疾病。 糖尿病是一种严重的慢性疾病，如果不加以控制，长期以来，机体多个器官的健康可能会受损，导致心血管疾病风险增高、肾脏病变、神经病变、糖尿病足病等，严重者甚至会发生残疾或危及生命的并发症。 饮食管理是一个长期问题，对患者的饮食自控力和营养师的科学管理能力提出巨大挑战。而糖尿病患者严格限制饮食，导致维生素及微量元素摄入不足的情况常常会发生，严苛的食物限制，也给患者心理带来了负面影响，失去了很多生活的乐趣。如何在把握饮食管理的基本原则的同时，最大限度地降低饮食管理对患者正常生活的影响，成为糖尿病饮食管理的关键问题。

1.糖尿病的基础治疗手段——医学营养治疗

医学营养治疗是糖尿病的基础治疗手段，通过调整饮食总能量、饮食结构及餐次分配比例，有利于控制患者的血糖水平，并且有助于预防营养不良的发生，是糖尿病及其并发症的预防、治疗、自我管理以及教育的重要组成部分。

2.如何进行医学营养治疗？

美国糖尿病学会（ADA）发布的 2019 版《糖尿病或糖尿病前期成人营养疗法：共识报告》及 2020 版《糖尿病诊疗标准》均认为**糖尿病患者没有「一刀切」的饮食模式**，应根据个人的代谢目标（血糖、血脂等）、身体活动、食物偏好等进行**个性化的饮食建议**。健康的饮食模式强调各种营养丰富的食物份量适当，各类营养素含量平衡，改善整体健康。

3.“以人文本”的糖尿病科学饮食管理方法——食物交换份法

食物交换份法是一种科学、实用、操作简便的糖尿病饮食管理方法，该法是指将食物按照来源、性质分成四大类（八小类），同类食物所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪相近，每个食物交换份的能量约为 90 kcal。因此，可以通过同类食物互换丰富食物种类，让糖尿病患者的饮食不再单调。

第一步：计算每日摄入总能量（kcal），计算所需食物的总交换份数（90 kcal = 1 份）

1.成年人

① 计算患者理想体重：

理想体重（kg）=身高（cm）-105。在此值±10%以内均属正常范围，低于此值 20% 为消瘦，超过 20% 为肥胖。

② 根据理想体重和参与体力劳动的情况（参考表 1），计算出每日需要从食物中摄入的总能量。每日所需要的总热量 = 理想体重 × 每公斤体重需要的热量。

表 1 不同体力劳动的热量需求表

劳动强度	举例	千卡/公斤理想体重/日		
		消瘦	正常	肥胖
卧床休息	—	20-25	15-20	15
轻体力劳动	办公室职员、教师、售货员、简单家务,或与其相当的活动量	35	30	20-25
中体力劳动	学生、司机、外科医生、体育教师、一般农活,或与其相当的活动量	40	35	30
重体力劳动	建筑工、搬运工、冶炼工、重的农活、运动员、舞蹈者,或与其相当的活动量	45	40	35

2.儿童青少年

每日总能量 (kcal) = 1000 + 年龄 × 系数 (公式系数: 70~100)。

公式中系数可结合年龄选择:

< 3 岁 100; 3~6 岁 90; 7~10 岁 80; > 10 岁 70

再根据糖尿病儿童的营养情况、体力活动量及应激状况等因素调整为个体化的能量推荐值 (不同年龄段推荐每日营养素摄入量也可参考表 2)。

0~12 个月婴儿能量摄入推荐 80~90 kcal·kg⁻¹·d⁻¹;

糖尿病儿童在诊断时需要补充发病前分解代谢的体重丢失, 若食欲好可以摄入较高能量, 但当体重恢复后应该减少摄入;

对于超重和肥胖的 2 型糖尿病儿童, 推荐在维持健康饮食结构的前提下减少能量摄入以帮助减重 (但不应低于 800 kcal/d);

当实际能量摄入与推荐能量摄入之间的数值存在较大差距时, 应采取逐步调整的方式, 使实摄入量接近推荐摄入量。

表 2 不同年龄阶段儿童每日营养素摄入量

年龄(岁)	总能量(kcal)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	蛋白质(g)
1~3	1000-1300	120-180	30-50	35-45
4-8	1400-1600	170-220	40-60	45-60
9~13	1600-1800	200-250	50-70	60-70
14-18	1800-2000	220-280	55-80	70-80

第二步：确定三大营养素的份数

碳水化合物份数 = 份数 × (50%~60%)；

蛋白质份数 = 份数 × (15%~20%)；

脂肪份数 = 份数 × (25%~30%)。

第三步：确定四大类（八小类）的食物交换份数

每小类中食物的不同品种营养成分尚有差别。另外，糖尿病患者应注意选择升糖指数较低的食物。

表 3 四大类食物的划分及营养含量

组别	类别	每份重量(g)	热量(kcal)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	蛋白质(g)	能量分配	主要营养素
谷薯组	谷薯类	25	90	20	0	2	1个交换份重量，含碳水化合物20g，蛋白质2g，产生90千卡热量	碳水化合物、膳食纤维
蔬果组	蔬菜类	500	90	17	0	5	1个交换份重量，其中：蔬菜类含碳水化合物17g，蛋白质5g；水果类含碳水化合物21g，蛋白质1g，产生90千卡热量	无机盐、维生素、膳食纤维
	水果类	200	90	21	0	1		无机盐、维生素、膳食纤维
	大豆类	25	90	4	4	9	肉蛋类含蛋白质9g，脂肪6g；大豆类含碳水化合物4g，蛋白质9g，脂肪4g；奶类含碳水化合物6g，蛋白质5g，脂肪5g	蛋白质
肉蛋组	奶类	160	90	6	5	5	1个交换份重量含脂肪10g，产生90千卡热量	蛋白质
	肉蛋类	50	90	0	6	9		脂肪、蛋白质
油脂组	硬果类	15	90	2	7	4	1个交换份重量含脂肪10g，产生90千卡热量	脂肪
	油脂类	10	90	0	10	0		脂肪

第四步：确定食物份数的三餐分配：

一般按照早、中、晚分别为食物量的 1/5、2/5、2/5 或均为 1/3 分配，每餐营养均衡，尽量做到每餐均含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素等营养物质；

注射胰岛素或口服降糖药易出现低血糖者，可在正餐中匀出小部分主食作为两正餐之间的加餐；

睡前加餐除主食外，可选用牛奶、鸡蛋、豆腐干等蛋白质食品，因蛋白质转化成葡萄糖的速度较慢，对预防夜间低血糖有利。

第五步：将每餐的食物份数换算为具体食物重量（参考表 3），制定个体化饮食计划。

1 千克（公斤）= 2 斤；1 斤 = 500 克；1 斤 = 10 两。

示例：

患者基本信息：47 岁男性，身高 165 cm，体重 55 kg，BMI 20.2 kg/m²，办公室职员。

	第一步 计算每日摄入总能量(kcal)，计算所需的食物总交换份数 1800kcal / 90 = 20份 第二步 分配三大营养素的份数 碳水化合物份数=20×(50%~60%)≈11份； 蛋白质份数=20×(15%~20%)≈4份； 脂肪份数=20×(25%~30%)≈5份。 第三步 各类食物的交换份数 11份碳水化合物分配：谷薯类：9份，蔬菜类：1份，水果类：1份； 4份蛋白质分配：大豆类：2份，奶类：1份，肉蛋类：1份； 5份脂肪分配：油脂类：2份，肉蛋类：3份； 第四步 确定食物份数的三餐分配 早上（1/5）；中午（2/5）；晚上（2/5） 第五步 个体化饮食计划指导<table><tr><th>餐次(食物份数)</th><th>食物种类(食物份数)</th><th>食物重量(g)</th></tr><tr><td rowspan="3">早餐（4）</td><td>谷薯类（2）</td><td>50</td></tr><tr><td>奶类(1)</td><td>160</td></tr><tr><td>肉蛋类(1)</td><td>50</td></tr><tr><td rowspan="5">午餐（8）</td><td>谷薯类(3.5)</td><td>87.5</td></tr><tr><td>蔬菜类(0.5)</td><td>250</td></tr><tr><td>大豆类(1)</td><td>25</td></tr><tr><td>肉蛋类(2)</td><td>100</td></tr><tr><td>油脂类(1)</td><td>10</td></tr><tr><td rowspan="5">晚餐（8）</td><td>谷薯类(3.5)</td><td>87.5</td></tr><tr><td>蔬菜类(0.5)</td><td>250</td></tr><tr><td>大豆类(1)</td><td>25</td></tr><tr><td>肉蛋类(1)</td><td>50</td></tr><tr><td>油脂类(1)</td><td>10</td></tr><tr><td></td><td>水果类(1)</td><td>200</td></tr></table>	餐次(食物份数)	食物种类(食物份数)	食物重量(g)	早餐（4）	谷薯类（2）	50	奶类(1)	160	肉蛋类(1)	50	午餐（8）	谷薯类(3.5)	87.5	蔬菜类(0.5)	250	大豆类(1)	25	肉蛋类(2)	100	油脂类(1)	10	晚餐（8）	谷薯类(3.5)	87.5	蔬菜类(0.5)	250	大豆类(1)	25	肉蛋类(1)	50	油脂类(1)	10		水果类(1)	200
餐次(食物份数)	食物种类(食物份数)	食物重量(g)																																		
早餐（4）	谷薯类（2）	50																																		
	奶类(1)	160																																		
	肉蛋类(1)	50																																		
午餐（8）	谷薯类(3.5)	87.5																																		
	蔬菜类(0.5)	250																																		
	大豆类(1)	25																																		
	肉蛋类(2)	100																																		
	油脂类(1)	10																																		
晚餐（8）	谷薯类(3.5)	87.5																																		
	蔬菜类(0.5)	250																																		
	大豆类(1)	25																																		
	肉蛋类(1)	50																																		
	油脂类(1)	10																																		
	水果类(1)	200																																		
分析评价	履行工作职责需要科学审慎的精神和严谨细致的态度；同时，贯彻“以人为本”的职业信念，一切从实际出发，积极探索，灵活应变，发挥专业优势造福大众。																																			
评价者	李堆淑，教授，商洛学院，学报编辑部																																			

案例编号	20103202-034
案例标题	健康中国 营养先行
案例来源	自编+学习强国
内容简介	介绍科普工作的含义、意义，营养与人类生存、发展的密切关系，讨论提高营养科普工作成效。 对应知识点：社区营养、公共营养现场工作、营养教育等
关键词	营养科普、营养教育
编写时间	2023-3-16
编著者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字+视频
育人主题	提升思维能力；实事求是的工作作风；一代人的责任使命；普及科学知识是营养工作的重要职责
素材长度	2561 字符+3 分 40 秒视频
案例正文	资料来源：学习强国 科技日报文章：构建新时代大科普发展格局 大 V 话视频：徐善衍：科普“科普的本质” 案例背景： 新时代大科普发展格局： 党的二十大报告明确要求“加强国家科普能力建设”“培育创新文化，弘扬科学家精神，涵养优良学风，营造创新氛围”“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”，为在新的历史起点上构建大科普发展格局指明了方向。 先进的社会生产力产生于适宜的创新文化氛围，成长于公众理解和支持创新的社会环境。2021 年 6 月，国务院印发《全民科学素质行动规划纲要（2021—2035 年）》，2022 年 8 月，科技部、中宣部、中国科协联合印发《“十四五”国家科学技术普及发展规划》，2022 年 9 月，中办、国办印发《关于新时代进一步加强科学技术普及工作的意见》，构成了新时代大科普发展格局的顶层设计。 要加强国家科普能力建设，深入实施全民科学素质提升活动，线上线

下多渠道传播科学知识、展示科技成就，树立热爱科学、崇尚科学的社会风尚。

——习近平 2023 年 2 月 21 日在二十届中央政治局第三次集中学习时的讲话

知识背景：

1.什么是科普？

狭义的科普指国家和社会普及科学技术知识、弘扬科学精神、传播科学思想、倡导科学方法等基础性活动。广义的科普还包括科学技术教育、科学技术传播和创新文化建设。

2.科普有什么意义？

对科技自身发展而言，科普的意义在于，帮助公众、社会、决策者等利益相关者理解科学家的工作，使科研工作获得必要的保障条件和社会基础；使科研成果得到更广泛的理解和认可，进而得以更好地推广应用；激发公众特别是青少年对科学的兴趣，培养大批的后备力量；全面客观地认识科技创新的综合效益、文化与社会价值、推广成本、不确定性、潜在风险及可能的利益冲突。

对公众个人发展而言，科普的意义在于，了解必要的科技知识，掌握基本的科技技能；帮助公众理解科技自身及科技与经济、社会、自然等关系，养成理性、健康、文明的生活方式；增强公民运用科技知识分析判断事物和解决实际问题的能力，理性应对各种挑战，抵制迷信、伪科学、偏见与歧视；丰富精神文化生活，树立科学思想，崇尚科学精神和创新精神，实现个人全面发展。

对国家和社会发展而言，科普的意义在于，使科学精神、创新文化成为全社会共同精神财富，营造尊重科学、崇尚创新的社会氛围；为科技创新、创新发展培养大批高素质劳动者，提高国家科技创新能力、成果转化能力、社会生产力和文化软实力；帮助公众掌握科学思维方式，增强参与公共事务的意识和能力；帮助领导干部与公务员掌握科学决策方法，推动社会治理和国家治理现代化。

对人类发展进步而言，科普的意义在于，科技文明是人类文明的重要组成部分，是人类发展进步的重要动力；具备科学素养的公众比例越高，文明发展程度越高；当代科学技术广泛渗透并影响人类发展的方方面面，

需要推动更大范围、更高水平、更加紧密的国际科技人文交流，增进开放互信、合作共享、文明互鉴，共同应对全球性挑战，共同推进全球可持续发展，共同构建人类命运共同体。

总之，科普在提升公民科学素质、培养科技创新人才和高素质劳动者、培育科学精神和创造精神、提高全社会文明程度、促进人类文明进步等方面都有重要意义

案例内容：



中国传统医学认为“肾为先天之本，脾为后天之本”，人体后天通过摄入食物，经过脾胃的消化转运，成为水谷精微，是**气血生化之源**。《黄帝内经》早有记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。应以谷类为主，种类多样化，辅以肉类、蔬果等才是结构合理的膳食模式。

胚胎期-婴幼儿期的铁元素、维生素 D、蛋白质等营养素的缺乏，直接关系到儿童大脑功能发育，营养不良对婴幼儿大脑发育将产生灾难性影响，造成智力和体格发育不良，即便在成年后也无法弥补，同时还会把缺陷传给下一代。成年期的营养不良，表现为耐力差，易感疲劳，注意力和记忆力减退，从而影响体力和脑力劳动效率。此外，营养对许多疾病的发生和发展都有直接或间接的关系，如缺碘可患甲状腺肿，缺铁可患贫血，缺维生素 D 和钙质可患佝偻病等等。营养不良，机体免疫力降低，会增加传染病的患病率，延长病程，影响康复。营养不平衡往往成为肥胖、心血管疾病及某些肿瘤的诱因，严重影响人体健康，甚至威胁生命。营养不良还会影响内分泌功能，包括性腺功能。营养不良可间接导致妇女出现闭经，男子会有性功能减退，从而影响生育率。孕妇营养不良很容易引起早产，胎儿发生先天性营养缺乏、先天性畸形或死胎等。因此，**吃什么？吃**

	多少？怎么吃？是一个关乎人的生长发育、健康水平、劳动能力、寿命长短的重大课题。 通过创新性开展科普工作，普及营养知识，传播正确的健康观念，弘扬科学的健康精神，是从事公共营养工作人员的责任和义务，也是公共营养学的课程目标之一。那么，如何做好营养健康领域的科学工作呢？ 正如徐善衍教授所讲，科普工作内容有四科，即：普及科普知识，传播科学思想，倡导科学方法，弘扬科学精神。其中最关键的是要传播科学思想。思想方法是人们观察、分析和解决问题的方式方法，思想指引行动，方法影响成效。只有掌握和运用科学思想方法，才能从纷繁复杂的矛盾中把握规律，增强工作的原则性、系统性、预见性、创造性。掌握和运用科学思想方法是我们党不断取得生理的宝贵经验。也是实现新时代新征程党的中心任务的必然要求。因此，从营养科普的个体角度出发，在具体的营养科普工作的开展中，关于科普的主题，我们要善于透过现象看本质，找到问题的深层次原因，针对不同的服务人群，有针对性地提出解决办法，而不能眉毛胡子一把抓，不充分考虑服务对象的需求，营养知识满肠灌；在互联网时代，紧紧依托网络创新性开展工作是做好营养科普工作的重要途径，只有多途径、高频率、多形式的营养知识宣传，科学的营养观才能深入人心，正确的营养观念指引健康的行动；科普需要通俗易懂，知识需要精确无误。当前我国科普工作多是从专业角度出发，食物计量和能量计量多是以“克”“千卡”，代谢当量“梅脱”和运动“千步当量数”等计量单位，造成不易被公众理解，普及性较差，营养科普差的问题。平衡膳食的建议让绝大多数人较难执行，我们是否该反思建议本身表达方法的科学性。因此，关于科普内容，要从实际出发，解决可操作性问题，不能将营养科普知识造成“空中楼阁”，可望不可及，那将失去了科普的真正意义。
分析评价	结合二十大报告内容和习近平总书记关于科普工作的重要讲话，介绍科普工作的含义和意义，从实际出发，讨论开展营养科普工作的要点，能够很好地实现思政育人目标。
评 价 者	李堆淑，教授，商洛学院，学报编辑部

案例编号	20103202-035
案例标题	习近平对全民健身的嘱托
案例来源	互联网
内容简介	通过观看《习近平与全民健身的故事》视频，《总书记“公开课”》，了解学习他关于普及全民健身运动的深邃思考。全民健身和全民健康深度融合，培养学生健康和健身的意识，强身健体对于人生幸福快乐的重要。 对应知识点：营养科普
关 键 词	全民健身；科学运动；健康
编写时间	2023-5-2
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	践行者榜样，加强学生健康观念和意识
素材长度	1010 字符
案例正文	视频网址：新华网 让新闻离你更近 (xinhuanet.com) 案例背景：党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持以人民为中心，把人民健康放在优先发展的战略地位，推动全民健身和全民健康深度融合。习近平总书记强调，“全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障，人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。” 习近平总书记是全民健身的倡导者、践行者，亲自谋划推动全民健身上升为国家战略，并就落实全民健身国家战略、广泛开展全民健身活动、推动全民健身与全民健康深度融合、以北京冬奥会举办为契机带动三亿人参与冰雪运动作出重要指示。 案例内容： “全民健身日”，让我们一起重温习近平总书记重视全民健身、关心人民健康的温暖瞬间和重要论述，为加快推进健康中国建设而继续努力。 全民健身运动的普及是一个国家现代化程度的重要标志。2014 年 10 月，中国将全民健身上升为国家战略。习近平总书记亲自谋划和推动全

习近平与全民健身的故事

发稿时间：2022-08-09 11:36:00 来源：新华社



民健身事业，把全民健身作为全面建成小康社会的重要组成部分，更好发挥全民健身在实现中华民族伟大复兴中国梦中的积极作用。

“发展体育运动，增强人民体质”是我国体育工作的根本任务。希望同志们充分认识体育对提高人民健康水平的积极意义，落实全民健身国家战略，普及全民健身运动，促进健康中国建设。

——2016年8月25日，在北京人民大会堂会见第31届奥林匹克运动会中国体育代表团全体成员

中国政府推动全民健身的政策措施，对于推动中国体育事业发展、提升人民健康水平也起到了积极作用。

——2015年8月22日，在国家体育场会见国际奥委会主席巴赫

少年强、青年强则中国强。少年强、青年强是多方面的，既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体健康、体魄强壮、体育精神。希望通过你们在这届青奥会上的精彩表现，带动全国广大青少年都积极投身体育锻炼，既把学习搞得好好的，又把身体搞得棒棒的，做到德智体美全面发展，将来成为祖国建设的栋梁之材。

——2014年8月15日，看望南京青奥会的中国体育代表团

知你们珍惜深造机会，边努力学习，边刻苦训练，积极参与全民健身推广工作，我感到很高兴。

——2019年6月18日，给北京体育大学2016级研究生冠军班全体学生回信

2020年4月21日，在陕西省安康市平利县老县镇中心小学，总书

	记走进五年级一班的课堂，与孩子们亲切互动。他说:现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。还有身体的健康程度，由于体育锻炼少有所下降。文明其精神，野蛮其体魄。我说的“野蛮其体魄”就是强身健体。 “没有全民健康，就没有全面小康”。全民健身运动的普及是一个国家现代化程度的重要标志。通过回顾习近平总书记的“全民健身”寄语，从鼓励青少年积极投身体育锻炼，到勉励中国女排继续加油、再接再厉……作为全民健身的倡导者、践行者。培养学生全民健身和全民健康深度融合，要有健康和健身意识，把全民健身作为全面建成小康社会的重要组成部分，更好发挥全民健身在实现中华民族伟大复兴中国梦中的积极作用。
分析评价	本案例思政元素鲜明，即习近平总书记关于全民健身的重要指示，学习全民健身事业、‘全民健身日’的设立，对于推动中中国健康事业发展的积极作用，能够取得良好的思政育人效果。
评 价 者	李堆淑，教授，商洛学院，学报编辑部

案例编号	20103202-036
案例标题	中国居民营养与健康状况调查与监测发展史
案例来源	自编案例
内容简介	介绍中国居民营养与健康状况调查与监测发展史，分析历次调查背景、调查对象、调查目的、调查内容、调查方法的变迁，历次调查对制定政策和防治疾病所发挥的积极作用。 对应知识点：营养调查与监测的内容、方法
关 键 词	营养与健康状况调查与监测
编写时间	2023-3-16
编 著 者	任嘉瑜，讲师，健康管理学院
素材形式	文字+图片
育人主题	科学的实践活动是检验科学理论真理性的唯一标准的实证精神；积极探索、不懈努力的科学精神；勤于思考，发现问题的能力
素材长度	3155 字符
案例正文	案例参考资料： 郭齐雅,于冬梅,俞丹等.1959、1982、1992、2002 及 2010—2013 年中国居民营养与健康状况调查 / 监测比较分析 [J]. 卫生研究,2016,45(04):542-547. 赵文华.中国居民营养与健康状况调查报告.北京：人民卫生出版社.2008. 案例详情： 一、中国居民营养与健康状况调查与监测概况 国民营养与健康状况是反映一个国家、地区社会经济发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。良好的营养和健康状况既是社会经济发展的基础，也是社会经济发展的目标。中国于 1959 年、1982 年、1992 年开展了 3 次全国性的营养调查工作，2002 年首次将人群营养与健康结合，开展了“中国居民营养与健康状况调查”。近 10 年来，我国社会经济得到了快速发展，居民的营养与健康状况处于快速变迁时期，为及时了解我国居民在膳食模式变迁、疾病谱改变这一关键时期的营养与健康状况变化，及时采取有效措施遏制慢性疾病的大幅度上升势头，2010 年在中央财政转

移支付经费的支持下，卫计委疾控局将 10 年开展一次的中国居民营养与健康状况调查列为重大医改项目，并改为常规性监测工作，每 3~4 年完成一个周期，并于 2010—2013 年在全国 31 省(自治区、直辖市)完成了中国居民营养与健康状况监测。

二、中国历次营养调查监测目的

1959 年首次进行全国营养调查，目的是了解中国城乡居民和集体单位的膳食及营养状况，并着重于各种营养缺乏病的体格及生化检查。

1982 年全国营养调查分为居民家庭调查和不同类型人群调查两个部分，目的是了解中国居民的膳食及营养水平；了解从事不同劳动强度工作和不同年龄人群的膳食和营养情况。

1992 年全国营养调查的目的为检验全国及不同地区人群的膳食结构和营养状况；了解现存的与食物不足和过度消费有关的营养问题；评价 10 年来膳食结构和营养状况的发展并预测今后的趋势；为国家制定政策及社会发展规划提供信息。

2002 年中国居民营养与健康状况调查的目的为掌握中国城乡及不同地区居民营养状况及其差异；掌握中国城乡及不同地区居民高血压、糖尿病、肥胖及血脂异常患病状况及其差异；了解中国城乡儿童青少年营养与健康状况及其差异；了解中国妇女特别是孕妇、乳母营养与健康状况及其影响因素；了解中国老年人营养与健康状况及其影响因素；分析影响中国居民营养及健康状况的主要因素，并提出可行的改善及控制措施；了解膳食营养、生活方式及经济状况等对慢性病的影响。

2010—2013 年中国居民营养与健康状况监测包括 2010—2012 年的 6 岁及以上居民营养与健康状况监测和 2013 年的 0~5 岁儿童及乳母专项监测两部分。目的是掌握中国城乡居民食物和营养素摄入状况；掌握中国城乡居民营养素缺乏及贫血状况；掌握中国城乡居民肥胖及高血压、糖尿病、血脂异常等营养性疾病的状况；掌握中国城乡居民行为生活方式及其与营养相关疾病的关系；掌握中国孕妇的营养与健康状况；为政府制定营养不良人群的营养改善策略提供依据；了解我国 0~5 岁儿童食物营养、喂养行为与健康状况；分析儿童营养不良和营养相关性疾病的发生情况、变化趋势及其影响因素，为政府制定儿童营养改善政策和措施提供科学依据；了解中国乳母膳食摄入、营养状况、哺乳状况和健康状况及影响因素，为

政府制定哺乳期妇女营养改善政策和措施提供科学依据。

三、历次营养调查对象与规模

年度	省/自治区/ 直辖市	调查点	调查次数与季节	样本人数	调查对象	调查形式
1959	26 个	190 个	膳食调查每季一次，体格测量春秋两季各一次。	150 万	全人群	集体单位和散居居民
1982	27 个	172 个	秋季一次	24 万	全人群	集体单位和散居居民
1992	29 个	210 个	秋季一次	10 万	全人群	以户为单位
2002	31 个	132 个	秋季一次	27 万	全人群	以户为单位
2010—2013	31 个	205 个	4 类地区，每年秋季一次	25 万	全人群	以户为单位

四、历次营养调查监测内容与方法

年份	膳食调查方法	医学体检	生化检测	询问调查
1959	食物称重法	身高、体重、营养缺乏病	暗适应、血液指标、负荷尿指标	——
1982	称重记账法	身高、体重、血压、营养缺乏病	血液指标、负荷尿指标	——
1992	称重法、3 天 24 小时回顾法	身高(长)、体重、上臂围、血压、脉率	血液指标	社区信息 住户信息
2002	称重法、3 天 24 小时回顾法、食物频率法	身高(长)、体重、腰围、血压 3 岁以下测头围	血液指标	社区信息 家庭询问
2010—2013	调味品称重法、3 天 24 小时回顾法、食物频率法、即食食品调查	身高(长)、体重、腰围、血压、儿童脉搏、儿童大运动发育	血液指标	社区信息 家庭询问

五、历次调查/监测的方法学变迁

比较 5 次全国营养调查/监测，1959 年和 1982 年均采用了集体单位和散居居民相结合的抽样方式，后根据调查资料的实际应用，工作组研究发现**调查集体单位的意义不如调查散居户**，并且增加调查点可以提高数据精确度，而每个调查点内的户数不必太多，因此自 1992 年起的全国性调查均以调查户为单位进行抽样和调查，并对调查点和各点样本数进行了调整，抽样方法的科学性也逐渐提高。

膳食调查以 1959 年分四季每次 5~7 天进行的调查量最多，也最具有季节代表性。但随着社会经济的发展，居民膳食模式和行为发生改变，**食物称重记账法费时费力的缺点日益凸显**。2002 年和 2010—2013 年根据既往调查经验对调查内容和方式进行了一定调整，把全部食物称重改为调味品的称重，结合 3 天 24 小时膳食回顾调查来收集其他食物的摄入情况，有效提高被调查对象的依从性。改进后的膳食调查方法所获得的食物、油、盐等调味品摄入量也能够反映我国居民不同种类食物、能量、宏量营养素及微量营养素的摄入量状况。

结合我国建国初期的经济情况，1959 和 1982 年体格测量和生化检验重点针对因营养素缺乏导致的营养缺乏病患状况展开，以此为目的加入营养缺乏症体征检查及负荷尿中硫胺素、核黄素、抗坏血酸等指标的检测。

20 世纪 80 年代以后，中国社会经济飞速发展，居民的膳食模式发生了较大的变迁，由此导致的居民营养与健康状况也随之发生改变。营养不良与贫血状况日益改善，但因食物摄入过量导致的**超重肥胖及营养相关慢性病患病率逐年增高**，因此 1992 年开始医学体检中加入了血压、脉搏，同时生化检测也引入空腹血糖、血脂等反映人群健康状况及营养相关慢性病的指标，**调查方向逐渐从营养缺乏转向营养缺乏与营养失衡双重负担**。此外，随着经济发展和社会意识形态的进步，婴幼儿智力、运动能力发育状况开始受到关注，因此，**2002 年调查引入了婴幼儿头围测量**，2013 年引入世界卫生组织(WHO)的婴幼儿大运动发育评价，为探讨中国婴幼儿神经行为、认知能力发育与膳食营养的相关性积累了数据基础。

询问调查最初只针对居民的家庭基本情况和饮食行为进行询问。随着人群流行病学的深入研究，人们越来越认识到**人群营养与健康状况不仅受饮食行为影响，还同身体活动、生活方式等其他因素密切相关**。因此从 2002 年起在调查中逐渐引入体力活动、个人健康状况、不健康生活方式、婴幼儿喂养方式等信息，以期深入分析导致不良营养结局的相关影响因素，并进一步提出更深层次的干预途径与政策建议。

六、连续开展营养调查与监测的必要性

中国居民营养与健康状况监测结果与数据信息对于了解中国城乡居民膳食结构和营养水平及其相关慢性疾病的流行病学特点及变化规律，评价城乡居民营养与健康水平，制定相关政策和疾病防治措施发挥了积极的作用，也为制定《中国食物与营养发展纲要》、《中国居民膳食营养素参考摄入量》和《中国居民膳食指南》等提供了基础数据。

目前我国正处于社会经济快速发展时期，国家食物生产和加工能力显著增强，居民营养和生活方式也同时发生转型，2010—2013 年中国居民营养与健康状况监测显示，近 20 年来我国城乡居民植物性食物摄入量逐渐减少，动物性食物摄入量明显增加，脂肪供能比超出上限，**超重、肥胖问题凸显，过量饮酒、身体活动不足及不健康饮食等危险因素尚未得到有效控制**加强营养监测工作，及时监测居民营养与健康状况变化，把握最佳干预时机，采取有效干预措施，对于保护和促进人民群众身体健康、提高人口素质有着重要作用。2014 年 1 月 28 日国务院办公厅颁布《中国食物与营养发展纲要(2014—2020 年)》，在主要任务中明确提出“构建定期监

	测、分类指导、引导消费的居民营养改善体系，建立健全居民食物与营养监测管理制度，加强监测和信息分析”。将营养监测工作提升到了一个新的高度，也为我国未来开展人群营养监测确立了目标。 营养调查与监测面临的问题 1.未来，亟需建立覆盖全国的智能化、科学化的人群营养与健康监测数据采集系统，以便及时、准确、便捷地采集和传输居民的营养与健康状况信息。 2.高效的完成监测数据的统计分析、定期进行信息发布，是目前监测工作的一大挑战，亟需建立国民营养与健康数据信息发布系统，以便及时、准确地发布居民的营养与健康状况信息。 3.为适应新形势需要，应针对常规营养与健康状况监测中发现的重点人群，及常规监测无法监测到的特殊地区、特殊人群，开展覆盖面更全、更精准的专项调查和特殊人群监测，如老年人、孕妇及乳母、流动人群、营养相关慢性病患者等。 4.目前我国大部分省级疾病预防控制中心均没有设立专门的营养监测机构，个别设立机构的省份也没有配备相应的专业技术人员，急需在各省建立业务素质高、技术能力强、人员配备稳定的营养与健康监测工作队伍，以促进中国居民的营养与健康事业不断发展。
分析评价	通过梳理中国居民营养与健康状况调查监测发展史，体会营养健康调查监测工作的重要意义，感受祖国营养健康事业的不断传承与发展历程，激发学生投身祖国营养健康事业的信心和决心，思政元素融入自然。
评价者	张晓文，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-037
案例标题	健康码
案例来源	互联网
内容简介	在疫情阶段，通过介绍大数据在抗疫过程中发挥的重要功能作用，利用大数据采集技术，“健康码”“行程码”数据信息共享平台的应用，快速制定防疫制度和措施，极大方便大家出行，国家通过各大新兴技术手段提升了治理水平和响应速度，增强了学生对国家和民族的自豪感。引出人民营养健康数据监测的重要性等相关知识点。 对应知识点：营养监测
关 键 词	监测；大数据；信息共享
编写时间	2023-5-5
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	制度自信；科学技术是第一生产力
素材长度	1169 字符
案例正文	自 2020 年新冠疫情爆发以来，大数据在国内防疫工作中起到举足轻重的作用。来自电信、卫健委、交通、公安等多个渠道的数据综合运用，有效支撑了行程卡、健康码等数字化防疫应用。这其中，通过手数据实时监测实现大规模人流跟踪，是大数据防疫起效的关键。 大数据为政府正确决策、精准施策提供了科学依据。 政府通过大数据来服务政务决策，使疫情防控部门及时找准工作重点区域、重点人群，提前疫情预研、预判、预警。把疫情的区域、病症、规模较早得到识别，得出初步评估、界定，供领导正确决策使用。 各职能部门运用大数据技术实时分析采集到的疫情相关的各类数据，和社情民意，对原存的分散性公共数据进行分布式研判处理，汇聚防疫指挥部后，精准地采取切实有效措施，掌握防疫的主动权。提高了各职能部门精准施策能力和处置突发事件的水准。 大数据帮助建立了管理数据众享机制，存储的信息数据公开透明，疫情情况和应对措施通过互联网实时更新，争取了社会公众的信任和理



解，缓解了病毒感染者数字上升引起的不安程度，有效释放了自愿居家者的压抑情绪。构建了以人为本、惠及全民的疾病防控保障体系，开启多方协作、共克时艰的社会抗疫新模式、新格局。



为医疗救治、“群防群控”，防止疫情蔓延采取有效措施提供了科学数据和手段。

使用大数据和网络，实现防疫的医疗资源共享。适时匹配全国相关学科的医疗专家，利用远程视频技术参与指导临床诊治，增大了救治患者的痊愈成功率。

通过大数据和互联网结合，实现对病毒感染者、疑似者的准确追踪。各省市和地区之间的相关信息及资料可相互有效利用、整合，在统计分析基础上完成长距离、大范围的筛选和进行线上追踪、收治登记。从而用分布式处理特点，划定区域防控重点，实行网格化防疫与管理。

	大数据具有多源性和广开放性优势。早发现、早隔离要通过数据挖掘才能发挥动态监测作用，成为防控有效手段。而要把敏感的传染或疑似者第一时间锁定隔离，并对无意识的密切接触人群，发现和控制，大数据技术起了较大的作用。 健康码作为实名认证的电子二维码，通过颜色展示个人疫情风险等级。与人工方式采集和填报疫情信息相比，健康码的信息采集、汇总、分析和上报的效率更高，满足了实时防控的需求，是抗击疫情的关键助力。健康码的颜色由个人信息、地理位置信息、出行信息共同决定。这些信息来源于不同的数据库，信息之间的融合需要大数据采集技术和同步技术的支撑。健康码软件的设计开发体现了中国 IT 公司世界一流的科技创新能力，其推广和实施有赖于广大人民群众众志成城的支持。 近年来国家科学技术随着云计算、大数据、人工智能等新兴科技不断地发展，我们正在逐步进入数字化时代，同时我们也将这些科学技术应用到交通、医疗、教育、健康等各个领域。
分析评价	健康码的设立是数字技术在社会治理、疫情防控方面的创新实践，承载着中国人民三年的记忆，了解健康码设立作用和大数据技术发展现状和前景，有助于学生坚定制度自信，能很好地实现思政教育效果。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-038
案例标题	话痨科技
案例来源	互联网
内容简介	大数据技术的发展离不开敢为人先的探索者，数据处理技术的不断成熟也需要更多创新创业者的共同参与和助力。未来也会有更多新的技术推陈出新，需要同学们也要有探索精神。 对应知识点：营养监测信息收集，信息传播
关 键 词	大数据；营养监测
编写时间	2023-3-13
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	探索精神；科技创新
素材长度	1142
案例正文	案例内容： 字节跳动作为一家世界上最值钱的初创公司，不断地在刷新它自身的成长记录。今日头条、抖音、Tik Tok，字节跳动旗下的多个软件都具有着庞大的用户群体，在 2021 年，字节跳动旗下的产品获得了来自世界超过 150 个地区的 19 亿月活量，在中国，今日头条已经达到了 3.2 亿的月活用户。成就字节跳动的创始人就是来自福建龙岩的张一鸣。  张一鸣于 1983 年出生于福建龙岩一个相对富足的家庭，父母虽然是事业单位职工，但非常开明，在宽松的家庭氛围中造就了张一鸣有主见、

	有行动力的性格特点。但张一鸣的学习并没有因为父母的“放养”而落了下风，反而在 2001 年以优异的成绩考入了南开大学的微电子专业，之后又转入了软件工程专业。 2005 年，张一鸣在南开大学毕业开始了自己的第一次创业经历。刚毕业的张一鸣和大学同学组建了一个三人小团队，一起研发了一个企业协同办公系统。但由于当时大家经验都不足，没能弄清楚产品的市场定位，导致这个系统没有推销出去，第一次创业失败。 第二次创业是在 2006 年，张一鸣进入酷讯，负责酷讯的搜索研发，之后于 2008 年离开酷讯去了微软。2008 年 9 月，张一鸣离开微软，以技术合伙人身份加入饭否开始了第三次创业，当时张一鸣主要负责饭否的搜索、消息分发、热词挖掘、防作弊等方向。2009 年 10 月，张一鸣第一次开始独立创业，创办了“九九房”，这是一个垂直房产搜索引擎。6 个月间实现 150 万用户，是当时房产类应用的第一名。“九九房”取得成功后，张一鸣并没有就此满足，相反，他有了更大的梦想与野心。2011 年底，张一鸣辞去了“九九房”CEO，开始了新的创业之路。 2012 年，张一鸣成立了“字节跳动”，在经过详细的市场调研后于同年 5 月份，推出了一款试水产品“内涵段子”，并收到了不错的反响。2012 年 8 月份，张一鸣又推出了“今日头条”，在这个软件里，张一鸣挖掘到了分析用户喜好数据并推送相关内容这一点，也就是这一突破，不仅使“今日头条”大获成功，在之后推出的“抖音”里，也同样延续了这一特点。这个就是影响了 6 亿国人的短视频软件“抖音”背后的底层逻辑。 也正是“抖音”，让张一鸣身价暴涨，正式成为了互联网行业中 80 后第一人。2018 年，字节跳动的估值达到了 750 亿美元，成功入选“2019 福布斯中国最具创新力企业榜”。2022 年 3 月，张一鸣以 3400 亿元位列《2022 家大业大酒·胡润全球富豪榜》第 23 位，并以 500 亿美元位列《2022 福布斯全球亿万富豪榜》第 25 位。 成功绝不是一件偶然的事情，想要成功的人，在机遇面前不会过多犹豫，更是拥有敢为先人的勇气，小到个人成长，大至企业发展，收获成功的道理都是一样的——需要不断努力、持之以恒，发展资源、把握机
--	---

	会，经受打击、快速振作，千帆历尽，终达彼岸。所以，我们要仰望星空，脚踏实地，认真学习。 营养信息的传播虽然营养监测系统可扩大影响,但通过非正式报告、定期详细出版物、抖音、微博等媒体加以综合可能更为恰当。在所有用户之间必须形成定期的联系的制度，以加强系统内部的信息交流，并探讨信息本身传播的方法。
分析评价	通过讲述字节跳动的科技，在讲解营养监测章节信息的传播途径知识点时，切入点选择巧妙，能很好的将科技思政元素融入课程，开阔学生视野，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-039
案例标题	人民的心声
案例来源	互联网
内容简介	通过介绍主媒体在疫情防控过程中，发挥的凝聚力和引领力，使同学们掌握信息传播的方式、方法等理论知识点。宣扬伟大的抗疫精神，文明上网，不造谣、不传谣，坚定正确的政治方向和政治立场。 对应知识点：营养监测
关键词	信息发布；传播；科学素养，正能量
编写时间	2023-5-25
编著者	任嘉瑜，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	抗疫精神；独立思考能力；坚定的政治方向
素材长度	1044 字符
案例正文	主流媒体在新冠肺炎疫情疫情防控工作中的凝聚力和引领力 自 2019 年底新冠肺炎病毒开始在我国蔓延，不但对社会经济造成巨大打击，也使许多群众失去了宝贵的生命。疫情暴发以来，社会各界紧密团结起来共同抗击疫情，凝聚暴力、战斗力得到了普遍提升。在抗疫知识传播的阵地上，主流媒体走在了最前端，在疫情宣传与舆论引导等方面起到重要作用。 从 2019 年底首批不明病例出现起，各级主流媒体即对疫情给予了跟踪报道，不断跟进后续进展。在新冠病毒确立、患者确诊后，主流媒体主动开辟头版、头条，每日更新并推送新增病例数、累计病例数等重要信息，与疫情相关的谣言与不实信息也都被及时地曝光和纠正。在疫情蔓延期间，大众可通过主流媒体了解当前的患者数量、治愈数量、治疗措施、国外疫情情况、专家建议等信息，这些及时准确的信息能够在很大程度上引导舆论朝着客观、积极的方向发展，有效稳定大众因信息不对称、更新不及时产生的恐慌情绪，引导公众客观、冷静地面对疫情。可以说，在宣传疫情信息、普及抗疫知识、稳定大众情绪、引导社会舆论等方面，主流媒体的作用不容忽视。

随着国际上出现的“甩锅”行为和“污名化”中国不实报道，主流媒体充分认识到肩负的责任与使命，客观、及时、创新地为群众报道更多真实的信息，充分发挥引导公众舆论、稳定群众情绪、增强大众信心、精准推送信息等作用，并在参与抗疫宣传过程中积累经验，牢牢把握意识形态工作领导权。

在学习信息传播这一部分内容时，通过介绍传播效果概念、传播效果产生过程与制约因素。使同学们把握传播活动的规律，加深对传播行为的科学认识，从而掌握传播技能，提高传播效果。



新冠肺炎的暴发，极易引发受众的恐慌情绪，面对国内、外复杂的传播环境，全国各地主流媒体纷纷投入到“战役”工作中，积极加强舆论引导，激发和传播正能量，提高公众科学素养，努力维护大局稳定，对疫情防控措施的宣传和落实起到极大促进作用。在抗疫新闻报道中，主流媒体拓展新闻传播形式，创新新旧媒体融合，在广播、电视与报纸等渠道以图片、特写、专题采访等形式进行疫情新闻报道，传扬抗疫一线的先进人物与典型事，在新媒体客户端则通过微信号、微博、论坛

	等渠道，以微视频、H5 与图文直播等形式报道信息，充分展现抗疫行动中不断涌现出的新人、新事、新风尚。新旧媒体的创新融合，可使不同受众从多种渠道获取疫情信息，从而取得更加理想的宣传效果。  通过本节课讲授，让学生意识到在“互联网+”时代，各种信息奔涌而来，面对纷繁复杂的信息，要学会保持高度的自制力和专注力，要把握好利用互联网的尺度，避免让自己成为一个丧失独立思考能力的“无头脑的人”，独立思考，自主理性人生。此外，学会明辨是非，不要忙于参与信息传播与舆论斗争，保持理性思考，在大是大非面前，坚定正确的政治方向和政治立场，牢固树立“四个意识”、坚定“四个自信”，用习近平新时代中国特色社会主义思想武装大脑。
分析评价	本案例通过引入“大众麦克风”时代新冠疫情期间的媒体新闻，引导学生认识到保持冷静、独立思考能力的重要性，能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-040
案例标题	守护祖国的花朵
案例来源	师生营养科普实践活动
内容简介	食品卫生与营养学专业师生联合商洛市中心医院营养科，走进商洛市小学，为小学生进行科普营养知识，举办健康知识手绘画评选活动，将所学理论知识转化实践活动回馈社会，为人民的健康奉献自己微弱的力量。
关 键 词	小学生；营养科普；营养教育
编写时间	2023-5-18
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	服务社会服务地方；奉献精神
素材长度	835 字符
案例正文	案例背景： 习近平总书记将青少年生动地比喻成“小树苗”，青少年的健康成长不仅牵动着每位家长的心，也关乎着国家与民族的未来。为深入贯彻落实“健康中国”战略，食品卫生与营养学师生组织开展“快乐成长 营养先行”学生营养与健康科普宣传进校园活动。 学龄期是学习营养健康知识、养成健康生活方式、提高营养健康素养的关键时期。学龄儿童应积极学习营养健康知识，传承我国优秀饮食文化和礼仪，提高营养健康素养，认识食物、参加食物的选择和烹调，养成健康的饮食行为。 案例内容： 健康管理学院食品卫生与营养学专业韩晓江、常亮老师带领部分专业学生深入商洛市小学 2 年级 2 班开展营养知识科普活动。 开讲解了学龄儿童生理特点、营养需求、合理饮食原则等知识，并针对学龄儿童常见饮食问题提出了膳食建议。比如：爱吃快餐。快餐用食物原料以谷薯类、肉类、浅色蔬菜为主，烹调多用烤、炸、煎方式，营养特点为能量高、脂肪高，而矿物质、维生素含量低。长期食用快餐对身体健康不利，容易摄入过多能量引起肥胖：减少维生素和矿物质的

摄入，引起多种营养素缺乏：引起偏食、挑食，影响食欲:容易摄入过多的食品添加剂(如色素、香料、防腐剂等)或油脂分解产物等物质，对身体非但无利，反而有害。



通过生动有趣的健康知识讲解、互动科普课堂、营养健康互动游戏等多种丰富多彩的形式，紧密围绕青少年日常饮食生活，生动展示了科普知识。并以此引导广大学生了解营养与健康，进一步促进青少年的健康成长。同时开展了学生营养健康画画手抄报评选活动，最终评选出 1 等奖 3 名，2 等奖 5 名。三等奖 9 名。



食品卫生与营养学专业部分学生亲身参与全场活动，熟悉了学龄儿童营养科普的活动程序，熟悉营养教育的目的，在于提高各类人群对营养与健康的认识，减轻或消除影响健康的膳食营养危险因素，改善营养状况，预防营养性疾病的发生，促进人们健康水平和生活质量的提高。按照现代健康教育观点，营养教育不仅仅传播营养知识，还应提供促使个体、群体和社会改变饮食行为所必需的营养知识、操作技能和社会服务。并为学生现场发放了优秀奖奖品。

	
分析评价	通过社会实践活动，深入小学校园，运用所学知识为学龄期儿童进行营养健康知识宣传普及、进行营养指导，身体力行营养工作者的责任与担当，激励学生加强专业学习，在奉献中探寻人生价值，实现人生理想，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-041
案例标题	学以致用：开展校园营养周活动
案例来源	师生营养科普实践活动
内容简介	学生通过开展营养咨询、营养指导科普活动，进一步传播了营养健康知识，提高了学生专业素养，加强了学生服务意识。夯实了学生专业理论基础，有助于提高学生实践应用能力，学以致用，提升学校应用型人才培养质量。 对应知识点：体质检测；营养科普；营养教育
关键词	专业素养；营养咨询；服务意识
编写时间	2023-5-18
编著者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片
育人主题	服务社会，奉献精神，传递健康
素材长度	701 字符
案例正文	案例背景： 体质，顾名思义是指人体的质量，是人体健康状况和对外界的适应能力。它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征。遗传是人的体质形成的基础，对其发展提供了可能性，且受内外环境（自然与社会）的约束，说明体质的形成与发展过程中在很大程度上与后天环境有关。 体质测定包括人体形态测定：有身高、坐高、体重、臂围、胸围等项；机能测定：有肺活量、脉搏、血压等指标；身体素质测定：有背力、握力、仰卧起坐、俯卧撑、引体向上、屈臂悬垂、立定跳远、纵跳摸高、跳绳、跑等项。 案例内容： 民以食为天，不仅吃得营养，更要吃得健康，科学、合理的饮食，更能预防疾病，保持身体健康。为普及健康中国、营养先行相关知识，学以致用，健康管理学院食品卫生与营养学专业师生面向在校生在基础营养实验室开展人体成分测定、营养咨询活动，来自各学院学生参加了校园营养周——体质检测活动，咨询人次二百余人。

教师带领食品卫生与营养专业学生开展校园营养周活动，借助人体成分分析仪，对师生进行人体成分，通过开展营养咨询活动，使同学们熟知自己的身体质量指数、肥胖程度、骨骼肌指数，综合评分等相关指标，结合分析综合报告针对性进行饮食指导、营养干预。



来自建工学院 19 级史涵玥同学表示，随着经济生活水平提高，以前注重吃饱饭，现在注重吃得营养，吃得健康，但自己并不会如何合理膳食，只凭个人喜好饮食，测定之后，发现自己身体综合评分偏低，基础代谢率偏低，体脂超标，骨骼肌偏低。通过向营养专业师生咨询，加强了日常合理膳食的意识，遵循饮食指导建议，想改善身体健康状况，表示希望能够每个月测量一次，咨询营养顾问。

来自经管学院 19 级曹豪雄同学表示。以前去医院做一次人体成分分析，价格近百元，现在咱们学校有营养咨询室，还可以免费测量，并且有专门营养学专业师生为我们指导，方便有效。不仅为我们进行饮食指导，还可以接受营养配餐、膳食食谱等指导，受益匪浅。

为提升学校应用型人才培养质量，在学院现有条件下，带领学生开展营养咨询、营养指导科普活动，夯实了学生专业理论基础，有助于提高学生实践应用能力。此外，学生自发成立“秦岭智慧健康服务团”，立足商洛，服务地方，不仅为商洛学院师生开展营养服务，更面向地区开展营养指导、营养干预等科普活动，健康服务永远在路上。

通过营养咨询科普活动，进一步传播了营养健康知识，提高了学生专业素养，加强了学生服务意识。



分析评价

介绍专业师生开展的校园营养周活动开展情况，一方面能让学生加强专业理论知识学习，另一方面，有助于学生形成社会服务意识。能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。

评价者

张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-042
案例标题	从群众中来 到群众中去
案例来源	商州融媒
内容简介	介绍商洛学院、健康管理学院、食品卫生与营养学专业师生，开展社会健康服务、营养膳食知识宣传、营养科普教育与咨询活动。 对应知识点：营养科普；营养教育；营养咨询
关键词	营养教育；社会服务；
编写时间	2023-4-29
编著者	郭耀东，副教授，健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	社会地方意识；助力健康中国建设；理论联系实际
素材长度	465 字符+4 分钟视频
案例正文	视频来源：商州融媒视频号 综合新闻 当前位置： 学校首页>>新闻>>综合新闻>>正文 我校与商州区上河村签约共建健康村庄 2023-05-10 11:32 (点击数: 786) 5月8日下午，商洛市举办商州区上河村邮政幸福家园揭牌暨共建健康村庄签约仪式。商洛市委常委、副市长孙举恒，我校副校长王新军，商州区副区长袁磊，中国邮政陕西分公司资深经理任树林出席仪式。商洛市慈善协会、商洛市老科协、市老年大学等单位负责人，我校健康管理学院院长郭耀东、科技处工作人员及经济管理学院教师代表参加活动。 仪式中，孙举恒等领导为我校师生志愿者颁发了“最美志愿者”证书。王新军代表学校与上河村村委会签订了联合共建健康村庄合作协议，并为上河村“陕西省商洛公众科学素质与创新发展研究中心研究与实践基地”授牌。 孙举恒讲话中代表商洛市委、市政府对我校与上河村签约共建健康村庄表示祝贺。他指出，邮政幸福家园是中国邮政集团与上河村开展企地合作结出的第一大硕果，将极大提高老年人的晚年生活质量，具有长远社会效应。共建健康村庄是商洛学院与上河村开展校地合作的创新之举，能有效解决上河村公共服务能力不足问题，保障邮政幸福家园后续运营，同时为商洛学院师生参与社会实践搭建平台，为我市乡村振兴战略实施作出有益探索，达到各方共赢的目的。  案例背景： 为深入贯彻习近平总书记有关健康中国建设的重要论述，助力健康商洛 22°中国康养之都建设，商洛学院健康管理学院与商洛市卫生健康委员会达成战略合作协议，进一步加强和完善商洛卫生健康领域的交流与合作，促进人才队伍和专业技术协同发展，加强医疗卫生资源优势互补，实现信息、技术资源共享，提升区域疾病预防控制、医疗服务和卫

	生应急等能力水平，全面提升地区卫生健康服务体系的能力水平。其中，为了全面深化校地合作，更好地服务乡村振兴战略，商洛学院与商州区上河村签约共建健康村庄，旨在向基层输送更多的健康资源，提高基层人民群众的健康素养和健康意识。健康管理学院师生充分发挥专业优势，多次组织师生前往上河村开展健康服务实践活动，为村民提供营养膳食、慢病防治、健康知识宣传教育，进行指脉氧测量、指尖血糖测定、外周血压测量等健康监测等活动，身体力行国家健康战略，促进国民健康观念形成，助力祖国健康促进和健康管理工作高质量发展。 案例内容： 商洛《商州融媒》2023 年 4 月 10 日报道，改善健康服务，提高健康水平，商洛学院健康管理学院在陈塬街道上河村开展共建健康村庄系列活动。 
分析评价	引入学校、学院与地方政府的协作项目，具体开展的活动，帮助学生了解营养工作参与社会服务的形式，激发学生的学习动力，树立服务地方服务社会的意识，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-043
案例标题	营养咨询—从“心”开始
案例来源	自编+哔哩哔哩
内容简介	介绍人际沟通技巧之倾听的艺术，加强对营养咨询的认识，促进提升学生营养咨询能力，从而更加高效地帮助个体或群体获得食物与健康知识，达到改善公众健康的目的。 对应知识点：社区营养、公共营养现场工作、营养教育等
关键词	营养咨询；沟通；倾听
编写时间	2023-3-16
编著者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字+视频
育人主题	耐心细致的工作态度；全身心的投入的职业精神；科学的工作方法
素材长度	1403 字符+4 分钟视频
案例正文	视频链接：《如何高质量倾听》 https://www.bilibili.com/video/BV19D4y1e7t3/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click 案例故事：无人倾听的故事 日本作家川端康成说：“什么时候，你能与一个老人待一个下午，饶有兴趣地听完他精彩或不精彩的人生故事，那说明你已经成熟。”但你有这样一个闲散的下午吗？不是你没有时间，而是你没有耐心。正是因为你没有耐心，所以失去了机会。 我们正在丧失倾听的姿态、倾听的心态，并且从个人心理泛化到了社会心理。倾听需要有一种“空杯”的心态，迎接它，容纳它，消化它，记住它。 只愿说不愿听，是贪婪的一种形式。 ——德谟克利特 自然赋予人类一张嘴、两只耳朵，就是要我们多听少说。 ——苏格拉底 耳朵是通往心灵的道路。 ——伏尔泰 营养咨询工作中的倾听艺术

营养咨询是公共营养工作的重要环节，公共营养师旨在通过营养咨询提高各类人群对营养健康的认识水平，改善营养健康状况，预防营养性疾病的发生，使营养咨询对象在营养知识、态度、行为以及营养状况的改善方面获益，解决其心理、生理问题，从而提高全面的营养保健知识和能力。咨询本身是一个沟通过程，而有效的沟通始于倾听，而人们在实际生活和工作中，往往注重说、读、写等技能，常常忽略了“倾听”的重要性。**听用耳朵，倾听**



需要用“心”。

倾听的价值

1. 倾听有助于获得重要的信息

在营养咨询工作中，我们经常要掌握服务对象饮食习惯、饮食结构、饮水量、基础疾病等大量的信息，倾听可以帮助我们高效捕捉到某些宝贵的信息，进而产生灵感的火花。一个善于倾听他人讲话的人，在于别人闲谈中也可以得到有用的信息。

2. 倾听有助于减少错误和误会

综观人类现实生活，有许多遗憾和误会正是由于不善于沟通、没有耐心倾听而过早做出武断结论造成的。营养咨询中，耐心倾听对象发出的信息，能够避免决策失误，提出更加全面的营养建议。

3. 倾听有助于获得友谊与信任

有心里观察提示：人们喜欢善听者胜于善说者。营养师善于倾听，能够与服务对象建立良好的咨询关系，获得对象的认可与信任，从而提高营养自愈与教育效果。

倾听的技巧

倾听是全神贯注地接收和感受对方在交谈时发出的全部信息，并做出全面的理解。一名善于倾听的营养工作者，既要知道听什么，也要知道怎么听。

1. 完整倾听

	倾听时除了要听文字语言，也不可忽略副语言。副语言的真实性是高于语言的，副语言传递的真实信息高于词汇组合的表面信息。 2.专注倾听 一名好的倾听者会运用额外空余时间来考虑自己有无准确理解说话人的信息、是否捕捉到说话人的意图、说话人的感觉、自身对这个信息的观点等。表达专注的方式如下：面对对方，爆出合适距离体姿；全神贯注，保持目光接触；适时适度反馈；不随意打断对方的诉说；不急于判断等。 3.准确倾听 倾听的有效性在于“听到的＝说出的”，使用“核实”技巧，可以帮助倾听者进一步证实说话人的意思，同时对说话者进行反馈。核实包括重述、改述、澄清以及归纳总结四种方式。 1) 重述： 咨询对象：“自从开始注意饮食，趾头疼痛次数少了” 营养师：“您是说自从开始饮食控制，痛风发作明显缓解，是吗？” 2) 改述： 咨询对象：“我们家小孩最近不好好吃饭，皮肤有点发黄....” 营养师：“您是想咨询孩子的喂养问题，是吗？” 3) 澄清的常用说法有：“刚才您说的这件事，请您再说的具体一点”、“根据我的理解，您的意思是不是....” 4) 归纳总结： 咨询对象：“上半年控制饮食期间，我真是痛苦极了，这不能吃，那不能吃，我感觉吃饭这么多规矩，活的真累！.” 营养师：“您是说上半年开始执行饮食控制计划以来，您为此吃了很多苦，您现在的感觉是很难再接受继续饮食控制了，是吗？”
分析评价	结合当下人们日常生活中普遍存在的沟通现象——无人倾听，阐释倾听在人际沟通中的价值和技巧，有助于学生掌握科学的工作方法，培养学生敬业精业的职业精神，能够很好地实现思政育人目标。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-044
案例标题	营养监测实例
案例来源	互联网
内容简介	通过介绍《中美预防神经管畸形合作项目》营养监测实例，提高学生团结合作意识，唯有合作才能共赢，对抗必陷无解死局。
关 键 词	营养监测；
编写时间	2022-5-25
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字，图片
育人主题	团结合作精神
素材长度	1272 字符
案例正文	案例背景： 营养监测是指长期地、动态地监测人群的营养状况，同时收集影响人群营养状况的有关社会经济等方面的资料，探讨从政策上、社会措施上改善营养状况和条件的途径。 比如实施营养改善政策或营养改善项目，分析方案实施的效果，并预测发展趋势。联合国粮农组织（FAO）、联合国儿童基金会（UUNICEF）及世界卫生组织（WHO）专家联席会议给营养监测的定义是“营养监测就是对社会人群营养进行连续的监护，以便做出改善居民营养的决定”。 案例内容： 《中美预防神经管畸形合作项目：围产保健与出生缺陷监测年度报告（1995）》内容简介：控制人口数量，提高人口素质是我国的一项基本国策。 由于出生缺陷是我国围产儿发病与死亡的主要原因之一，存活下来的畸形儿又直接影响到中华民族的人口素质，故在我国开展出生缺陷监测与相应的研究工作具有重大意义。早在上世纪 60 年代，西方一些发达国家即已开始进行出生缺陷监测；70 年代末期，我国老一辈的医学专家将国外的围产保健监测与出生缺陷监测的系统知识介绍到了国内；80 年代，我国部分省市相继开展了有关出生缺陷的现况调查、回顾性调查与出生缺陷监测等研究

工作。1992~1999 年，中美双方合作，在中国的 4 省 30 个县市范围内进行了预防神经管畸形的研究工作并获得圆满成功。这一大型国际合作项目是建立在以人群为基础的围产保健监测与出生缺陷监测之上的，同时该项目又极大地推动和完善了当地的这两项监测工作。现在，监测区域已扩展到 33 个县市，监测内容已扩展为围产保健监测、出生缺陷监测与儿童保健监测，监测工具也正在由传统的保健册逐步发展、过渡为电子保健册。这些对促进和提高当地的妇幼保健与儿童保健工作水平、对提高我国人口的素质必将发挥重要作用。



从 1993 年至 1996 年，中美科学家和我国卫生部在河北、山西、江苏和浙江四省 30 个市、县等，建立了覆盖 2000 多万人口的现场研究基地，开始了一次空前规模的医学科学研究。

通过 1.2 万名基层卫生人员的共同努力，长达 3 年的追踪，监测近 25 万例新婚夫妇及其妊娠结局，在项目县市投放斯利安片计 1700 多万进行样本研究，此次研究也是迄今为止最大规模的循证医学样本研究。

研究结果显示，育龄女性在妊娠前后每日增补 0.4 毫克小剂量叶酸增补剂（即斯利安叶酸片），可有效降低神经管畸形发生率 85%。

这些数字想想就觉得超级了不起，这是一项壮举，史无前例，具有非凡

	的意义！ 以人群为基础的围产保健监测与出生缺陷监测需要对监测区域内的所有准备生育的监测对象及其所生育的围产儿进行连续的追踪访问，监测的难度之大是可想而知的。如果没有卫生部与当地政府的大力支持，如果没有中美医学专家的通力合作与精心指导，如果没有1万7千余名县、乡、村医务人员与行政管理人员的尽职尽责与辛劳，就不可能取得今天这样大的成绩！ 互利共赢也是我国的对外开放战略，是科学发展观关于“统筹国内发展和对外开放”目标的具体体现。互利共赢战略以经济全球化时代为实施背景，以深化国内经济体制改革为实现基础，以开展与世界各国的经济合作为实践途径。互利共赢是中国政府坚持走和平发展道路的理性选择，是中国在新世纪抓住机遇应对挑战的智慧之路。唯有合作才能共赢，对抗必陷无解死局。
分析评价	在营养检测教学中，引入出生缺陷监测案例，监测的重大成果，以实例说明，营养检测对促进和维护人类健康发展的重要作用。能很好的在大纲要求知识点中融入思政元素，切入点选择巧妙，思政教育效果明显。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-045
案例标题	杜绝浪费 新兴时尚
案例来源	互联网
内容简介	通过讲解膳食营养素参考摄入量知识点讲解，与“节约粮食”关联起来，引导学生铭记“民以食为天，食以俭养德”，以实际行动厉行节约、反对浪费。培养大学生践行《节约粮食 健康生活》的优良美德。 对应知识点：中国居民膳食指南
关 键 词	营养素；杜绝浪费；合理膳食
编写时间	2023-5-20
编 著 者	韩晓江，讲师，健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	勤俭节约的优良传统美德
素材长度	1128 字符
案例正文	《中国居民膳食指南（2022）》以理想膳食结构为导向，结合我国居民的膳食营养结构及疾病谱变化，充分考虑我国营养和社会经济发展现状，提出要“杜绝浪费，兴新食尚”。杜绝浪费，兴新食尚的内涵就是提倡国民弘扬珍惜食物、勤俭节约、平衡膳食、在家吃饭的优良饮食文化。《中国居民膳食指南（2022）》第八准则就是杜绝浪费。 准则八 公筷分餐，杜绝浪费 核心推荐： ● 选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。 ● 食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透。 ● 讲究卫生，从分餐公筷做起。 ● 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。 ● 做可持续食物系统发展的践行者。 随着我国经济的快速发展，人民的物质生活日益充裕，“舌尖上的浪费”现象随处可见。有相关数据统计，我国每年在餐桌上浪费的粮食价值2000 亿元，每年最少倒掉约 2 亿人一年的食物或口粮。全国各类学校、单位规模以上集体食堂每年至少倒掉约 3000 万人一年的食物；我国个

人和家庭每年可能浪费约 5500 万吨粮食，相当于 1500 万人一年的口粮。浪费增加污染和能源消耗，对经济和社会发展不利。



回顾中华上下五千年，从黄帝时期到 20 世纪的中国，历朝历代政权轮替的过程中都遭受过饥荒肆虐，百姓民不聊生。饥荒年代，离我们并不遥远，就在几十年前，中国还是粮食短缺的代名词。我们的爷爷奶奶辈们也经历过饥荒时期，当时为了充饥，啃过树皮，吃过泥巴。纵观人类的文明史，无时无刻都在同温饱做斗争，消灭饥饿是人类共同努力的方向，即便是现今当我们觉得衣食无忧的时候，还有许多非洲的兄弟姐妹挣扎在贫困线，为填饱肚子而找出路。党和国家领导人习近平同志十分重视农业工作，他曾多次指出：“农业是人类社会赖以生存发展的基础产业”，“任何时候都不能忽视农业、不能忘记农民、淡漠农村”，“中国要强，农业必须强”。“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德



勤俭节约是中华民族的传统美德，是中国人民世代相传的宝贵精神财富。继承和发扬这一光荣传统，需要每个炎黄子孙从我做起，持之以

	恒地坚持下去。在物质艰苦的年代，勤俭节约能尽可能满足人们的需要，激励人们努力创造更好的生活；而在物质丰富的年代，人们更应该忆苦思甜，不忘根本。食物不仅承载了营养，也反应了文化传承和生活状态。珍惜食物、勤俭节约、平衡膳食、在家吃饭是优良饮食文化，同时也是减少浪费、保证饮食卫生、享受亲情和保障营养的良好措施。作为卫生职业院校学生，我们应该从现在开始，做到珍惜食物不浪费、饮食卫生不得病，树饮食新风尚、享健康好生活！ “餐饮浪费现象，触目惊心、令人痛心！”习近平总书记近日对制止餐饮浪费行为作出重要指示，强调要加强立法，强化监管，采取有效措施，建立长效机制，坚决制止餐饮浪费行为。要进一步加强宣传教育，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。
分析评价	勤俭节约是中华民族的传统美德，杜绝浪费被写进《中国居民膳食指南（2022）》，说明健康的生活理念被提升到国家层面。引导学生树立并推进健康的理念传播，能够很好地实现思政教育效果。
评价者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-046
案例标题	营养师的前世—食医
案例来源	自编案例
内容简介	本案例通过讲解营养学相关历史，中国传统营养学的发展等知识，以此进行“文化自信”的教育，增强学生对我国传统文化的认知与认同，并在学习、工作和生活中积极传播和弘扬。 对应知识点：公共营养人才培养
关 键 词	文化自信；历史故事；责任
编写时间	2023-4-27
编 著 者	任嘉瑜，讲师，健康管理学院
素材形式	文字案例，图片
育人主题	中国传统历史文化；坚定文化自信；树立民族自豪感
素材长度	1370 字符
案例正文	3000 年前的西周时期就有食医和食官，食医排在疾医、疡医、兽医等四医之首。食医负责调配王室贵族饮食的寒温、滋味、营养等，相当现代的营养师。“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”由两个“中士”担任。 《周礼·天官·食医》：“食医，掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”孙诒让正义：“此云百羞百酱，亦举成数也。此并庖人共其物，内饔割烹煎和之，膳夫馈之，食医唯掌其调和齐量而已。” 食医主要是对食、饮、膳、羞进行调和与搭配：对饮食寒温的确定，可以与四季的气温相比拟，即主食应当温，羹汤应当热，酱应当凉，而饮料与酒应当寒；对饮食五味与季节的搭配也有讲究：春天多吃酸味食品，夏天多吃苦味食品，秋天多吃辛味食品，冬天多吃咸味食品。无论哪一季节都要作甘甜滑润的食品加以调和食用，可润肠通便。至于肉食与主食的配合也有适宜的方法：牛肉应与粳米饭配食，羊肉应与粘黄米饭配食，猪肉应与高粱米饭配食。狗肉应与小米饭配食，鹅肉应与麦饭配食，鱼应与菰米饭配食。如此复杂、讲究的饮食调配，是对天子、王侯及上等贵族之家的食膳而言的，但也充分说明，早在两千多年前的古人就对饮食养生健身提出了较为系统的

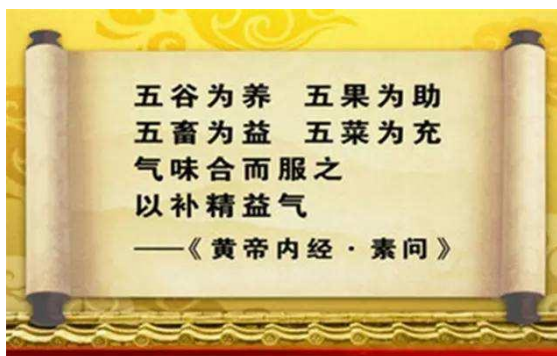
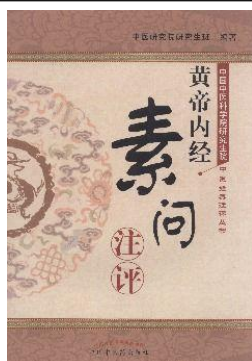


办法。王宫中把“食医”列于众医之首，又说明了当时对食养、食疗的重视。虽然这些作法还欠科学与全面，但仍不失它的参考、借鉴价值。

在“我国营养学发展史”部分，通过解读《黄帝内经·素问》：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”和《黄帝内经·素问·五常政大论篇》：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”

清代著名医家徐大椿在《用药如用兵论》一文中，指出：“圣人之所以全民生也，五谷为养，五果不助，五畜为益，五菜为充，而毒药则以之攻邪。“圣人用来保全人民生命的健康的方法是：用主食作营养品，用水果作辅助品，用肉类作补品，用蔬菜作充养品，而药物是用来治疗疾病的。这就比较全面地介绍了饮食的养生保健的内容与作用。现代生活中，人们越来越认识到饮食养生保健的重要，食疗也出现了从未有过的大普及。医院有营养医师，药膳房有药膳师、宾馆、酒家有厨师，而各家各户都有主管操持饮食的人，他们所关注的不再只是“吃饱”，而是要“吃好”。所以食疗已经普及到了全国的每一个角落，再也不是天子王侯们膳食房和食医的专利了。

观察国人日常生活中传承下来的饮食观，与西方现代营养学的成分分类分析相比较，学生可体会到我国几千年前的朴素养生理念及食物调理重于药物治疗的观点，而这些观点现在正逐步被现代医学或营养学接受和认可，民族自豪感和文化自信油然而生。



食医相当于今天的营养师。食医的工作是通过科学合理地调配大众的饮食及促进人们的身体健康，减少各种慢性病的发生，并通过向全社会全面普及营养知识，提高全民营养意识，以达到增强全民身体素质的目的。营养学受到越来越多国家的重视，从事营养工作成为一个新兴的热门职业。营养师作为饮食健康、营养缺乏病预防和疾病营养治疗方面的专家，他们在家庭、医院、学校、保健中心、食品企业等机构，进行制定饮食营养指南、设计和制作治疗和保健食谱、食品开发等工作，在促进人群健康和疾病早日康复方面，发挥了很重要的作用。在 2021 年 12 月 8 日将公共营养师重新纳入国家职业技能标准目录。即现在证书为人社部颁发的职级技能等级证书。

分析评价

介绍营养师在中国古代的角色“食医”的工作内容,间接了解中国古代饮食智慧和文化的博大精深，思政元素鲜明，切入点选择自然，思政教育效果明显。

评 价 者

张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-047
案例标题	营养师的今身
案例来源	互联网
内容简介	通过对公共营养人才培养体系的讲解,介绍我国公共营养专业机构,目前相关的营养师人才的缺乏现状,增强学生职业认同感,厚植国家人文关怀。 对应知识点: 公共营养人才培养
关键词	营养师; 培养体系; 职业认同
编写时间	2023-2-29
编著者	韩晓江, 讲师, 健康管理学院
素材形式	文字、图片、视频案例
育人主题	职业信念; 职业精神; 职业价值观
素材长度	2294 字符
案例正文	我国国家卫生与计划生育委员会(原卫生部)是国家营养工作的行政管理机构,对公共营养工作实施统一管理。国家和地方疾病预防控制中心是我国主要的公共营养专业机构。中国疾病预防控制中心营养与健康所是我国公共营养学术研究、技术指导和管理机构,该所专设公共营养与政策标准室、营养监测室、营养与健康教育室等,工作内容包括公共营养理论和技术的研究与发展、营养政策法规的研究与制定、营养标准的研究与推广,营养调查和监测及营养改善项目的组织与实施等。全国各省市县区疾病预防控制中心是开展公共营养工作的主要执行单位。国家统计局、农业部、教育部、国务院妇女儿童工作委员会等部门也下设了食物监测、食物消费等公共营养相关的管理和指导部门。 中国营养学会公共营养分会是中国营养学会领导下的二级学会,是以促进我国公共营养学科发展,推进营养政策、法规、标准和技术发展及科普宣传为核心任务的全国性学术团体。中国营养学会自 1983 年成立以来,广泛开展学术交流活动,对我国公共营养学发展有重要领导和推动作用。在我国,医学院校预防医学专业和营养专业毕业生是我国公共营养的主要人才来源,除了教学任务外,这些培养单位普遍承担着营

养学的科研任务，公共营养也是其重要的工作任务之一。

公共营养学以人群为对象，决定人群营养状况的因素不仅有生物性因素，还有社会和经济性的因素，因此，公共营养学不仅涉及营养学的内容，同时还需要运用人体学、临床医学、预防医学、社会科学等多方面的研究成果，同时需要把生物学知识与社会学知识相结合。

营养师（英文：**dietitian**）职业的出现，是适应社会健康的需求而产生的。营养师的职业综合了厨师、保健师、医务、中医、心理师、营销员、管理员等职业的特点于一身，是比较综合的职业。他们不但是食物的专家，更是营养检测、营养强化、营养评估等领域的专家，帮助人们获取健康。营养师的职业要求是专心专业服务于健康。



营养师还因其与不同的对象结合可大致分为临床营养师、公众营养师、食品营养师、运动营养师、餐饮营养师等。

临床营养师：主要从事与疾病有关的营养工作，为病人制订合理的膳食，设计适合不同病人的食谱等，主要在医院工作，又常称为营养医师。此类营养师多为医学院/医科大学的预防医学系毕业。

公众营养师：又称为公共营养师，其工作与公众有关，主要从事营养知识的传播、群体性的营养调查、各种与营养相关的社会活动策划，以及与营养知识宣传教育有关的影视文学等作品策划也是其工作的内容。其工作内容多为营养知识之类的无形产品。

食品营养师：主要在食品企业工作，主要负责食品的开发之类的与

	食品相关的营养工作。 运动营养师：是为运动人员提供营养指导的营养师，职业运动员或运动爱好者，他们的运动量相对于普通人来说，运动量较大，其营养需求与常人有很大的不同。所以该类人群的营养有特殊的要求，应该有专业的运动营养师进行，有利其健康。 餐饮营养师，主要从事与餐饮有关的营养工作，如营养配餐方案，营养食谱的开发，营养配餐员的培训，餐饮服务人员的培训等。 药膳营养师，为食品和制药公司、市场协会和餐饮服务供应商服务。药膳营养师们协助企业领导进行研究，对管理和市场提出专业性意见，促使企业生产出更好的药膳养生食品投放市场。还可以根据工作性质分成更细化的营养师，如美容营养师，保健品营养师等。 公共营养师是国家劳动部颁布的第4批新职业之一。是应社会、市场的需要而产生的职业技能人才，指接受专业知识技能培训，通过国家职业资格考试认证，取得从业资格，从事营养咨询、营养测评、营养指导、营养宣教、营养管理以及从事营养教学与科研工作、营养与食品安全知识传播的特殊职业者，是促进社会公众健康工作的专业人员。 我国的营养专业人才十分紧缺，公共营养师的就业前景非常广阔。公共营养师可以针对健康和亚健康人群做营养咨询、指导工作。公共营养师不仅可以在社区发挥重要作用，还可为企业员工、白领、高级管理人员、运动员、家庭提供教育、辅导、指导等服务。拥有者可以从事营养食品教学、科研，食品或保健食品生产经营，食品卫生监督和检测，医疗卫生等机构的相关岗位；学校、幼儿园、机关、企事业单位、宾馆、酒店的专（兼）职营养师；健身房、美容院、社区的专（兼）职营养指导；体检中心的专（兼）职营养师等。相关行业的专业人才极度缺乏，就业机会多大、中专院校在校学生；医院营养保健科室人员、相关临床科室人员；学校、幼儿园、社区中负责膳食工作或从事营养与健康教育工作的人员；医药、营养保健品、食品、餐饮企业及美容、直销、健身、保险（寿险）等行业人员、高级管家；有志于全职或兼职从事营养健康工作或对营养、保健、健康知识有浓厚兴趣，希望系统学习者。
--	--

	工作内容： (1) 进行膳食调查和评价； (2) 人体营养状况测定和评价； (3) 营养咨询和教育； (4) 膳食指导和评估； (5) 食品营养评价； (6) 社区营养管理和营养干预； 进行人体营养状况评价、管理和指导；进行膳食营养评价、管理和指导；对食品及配方进行营养评价；进行营养知识的咨询与宣教。 就业方向：主要从事营养方面的科普工作。如需进入医院工作，需学习全面的营养师（需要临床营养，单纯的公共营养是不可以进入医院工作）。培训对象：公共营养师资格考试的培训对象主要是：学校校医，集体饭堂，健身中心教练，食品企业营养从事人员，食品检测监督人员，企事业单位准备从事本职业的人员等。学习内容：公共营养师学习的内容主要有：基础营养学、食品卫生学、特殊人群的营养、各类食品的营养价值、营养专题教育、营养计算软件的应用、营养师就业创业指导、食品的物理及简单的生化检测方法等。重点学习并掌握食物选择、食谱编制、基本烹调、营养等内容和技能。
分析评价	对营养学人才培养体系有了深入的认识,有助于学生清晰自身定位,做好职业发展规划,形成良好的职业信念,更好地履行职业职责。
评 价 者	张小斌, 教授, 商洛学院, 健康管理学院

案例编号	20103202-048
案例标题	健康中国，从我做起
案例来源	学习强国
内容简介	健康中国建设规划纲要，聚焦的主要健康问题和影响因素，健康中国行动的伟大意义。 对应知识点：营养政策
关 键 词	健康中国
编写时间	2023-3-16
编 著 者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	视频
育人主题	了解我国在卫生健康方面的宏伟蓝图和行动纲领，激发学生的爱国情感，立足本位，为切实推进国民健康保护体系的建设贡献力量。
素材长度	211 字符，8 分钟
案例正文	案例来源：学习强国 网络链接：https://www.cnsoc.org/jkzhxdvideo/ 人民健康史民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。中国把保障人民健康放在有优先发展的战略位置，完善人民健康卫生政策。 充足全面的营养素摄入能构筑起全面强大的免疫防线，从而有效抵御各种病原体的入侵，保障人民身体健康，因此，营养工作是建立完备的人民健康卫生事业的重要组成部分。通过了解我国健康事业的发展布局，



有利于激发学生的爱国情怀学生，明确学习任务，树立奋斗目标。

分析评价

在课堂中引起优质短片，介绍我国健康事业发展布局和落实情况，引导学生体会以健康中国建设行动计划的伟大意义，思考营养工作在构筑健康防线中的重要作用，有利于激发学生的爱国情怀、责任感和使命感。

评 价 者

张晓文，教授，商洛学院，健康管理学院

案例编号	20103202-049
案例标题	野草也有春天：小菊芋，大功用
案例来源	自编+学术论文
内容简介	介绍菊粉的生物活性、功能作用、经济价值，联系商洛市商州区地域菊芋种植、菊芋销售、菊粉加工生产情况，全面客观地认识植物性食物营养价值功用，思考食品原材料种植加工产业如何更好地促进地区经济发展。 对应知识点：公共营养基础
关键词	菊粉；膳食纤维；功效；经济发展
编写时间	2023-3-16
编著者	郭耀东，副教授，健康管理学院
素材形式	文字，图片
育人主题	理论联系实际的学习工作方法；关注社会现实问题；根植地方服务社会的思想与理念
素材长度	2171 字符
案例正文	部分资料来源：吴珊,邓源喜,韩伟,等.菊粉的功能特性和应用前景[J].现代面粉工业,2023,37(01):19-22. 陕西森弗天然制品有限公司官网：www.sciphar.com/html/about.html 一、菊粉功用 菊粉，又称为菊糖，呈白色粉末状，是一种果聚糖混合物。菊粉是一种天然膳食纤维，在促进人体益生菌生长、抑制肠道有害菌繁殖、改善肠道生理状态、控制血糖等方面功能优良。应用于食品生产领域，菊粉还表现出良好的加工特性，如溶解度好，带有甜味，可形成细腻顺滑的凝胶等。 目前，菊粉是认知度最高、市场最大、发展领域最广的膳食纤维。 研究表明，长期服用菊粉类食物可降低动物或人类血清中 TG 的含量；其富含的低聚果糖可以有效降低人体餐后血糖，促进了胰岛β-细胞释放胰岛素；提高肠道内益生菌相对丰度，同时能够抑制条件致病菌的生长繁殖；菊粉可以通过阻遏结肠黏膜和黏膜下层中的炎性细胞以及一些炎性因子例如 NF-κB、TNF-α等的表达，干扰结直肠癌的发展，显示出良好的抗结

直肠癌的活性；菊粉和儿茶素-g-菊粉可以中等程度地清除超氧自由基、羟自由基和过氧化氢（hydrogen peroxide,H2O2），而且对脂质过氧化有抑制作用；人体内 B 族维生素的合成可受到菊粉发酵产物的促进作用，从而改善人体的各项机能。

二、菊粉应用情况

1.在发酵香肠中的应用：在发酵香肠生产中，利用菊粉来部分代替脂肪，可减少苦味且带来松软、顺滑的口感，增加香肠的风味；

2.在配方奶粉中的应用：菊粉作为一种优良的双歧因子，具有稳定肠道菌群结构，维持肠道健康的生理功能，同时也可用于部分替代脂肪。是天然的水溶性膳食纤维之一，溶解性好，与水亲和度高，因此可利用菊粉充当纤维辅料；且菊粉能使奶粉获得更好的品质和感官评价，有利于人体**饮食健康**；除此之外，菊粉还可以作为双歧增长繁殖的促进因子，使有益菌在肠道内快速繁殖生长，尤其能使双歧杆菌增殖 8~10 倍，有利于人体菌群的分布和人体健康，同时能大幅度减少有害菌；

3.在特殊医用食品中的应用：菊粉在肠道中发酵可以形成多种短链脂肪酸，它们具有调节肝脏代谢的功能，研究发现，摄入菊粉可以降低高密度脂蛋白和低密度脂蛋白含量；

4.在甜味剂中的应用：甜菊糖可作为甜味替代剂，其热量低，仅占蔗糖热量的一小部分，而且甜度高。因此甜菊糖具有控制体重，预防高血糖等保健功能；

5.在无麸质面包中的应用：菊粉中的果聚糖能减缓水从面包内部向外迁移，从而延长无麸质面包的新鲜度。另外，12%的菊粉果聚糖添加水平可以降低无麸质面包血糖指数，为乳糜泻患者研发无麸质面包提供思路。

三、菊粉产业概况

1.原材料种植：菊粉的提取，欧洲普遍采用菊苣根为原料，我国则基本以菊芋块茎为原料。事实上，同等条件下，二者亩产量相当，但菊芋一年种植可多年收获，菊苣根需每年种植；菊芋田间管理粗放，菊苣田间管理严格、需要较多人工。菊芋可在荒坡、贫瘠田地、房前屋后出产，能适应所有有霜降的地域，基本不需灌溉条件，不与粮食蔬菜争地，这些优势

菊苣均不具备。利用菊芋加工菊粉，更适于我国确保耕地红线的国情和我国贫困农村土地小块、分散、荒坡、荒漠的特点。目前，我国优质菊粉的产量，与需求相较，仍有较大缺口。菊芋的规模化种植与采购，还有巨大空间。



2.商洛地区菊芋产业：秦岭犹如一条巨龙，横贯东西，统领了北方和南方。是我国生物多样性保护生态功能区、水源涵养生态功能区，也是中华民族的祖脉和中华文化的重要象征。素有"南北植物荟萃、南北生物物种库"之美誉，独特的地理、气候特征，非常适宜菊芋的种植。

森弗菊粉：源自大秦岭的天然馈赠

时间: 2021-10-09 10:53 来源: 森弗头条 作者: 森弗新闻 点击: 683 次



统计数据显示,2018 年商洛市商州区共有 15 个镇办 44 个贫困村 6315 户贫困户，种植菊芋 8000 多亩。且地区有主要从事生物医药、功能性食品、特色农业、健康养生等业务的农业产业化龙头企业-陕西森弗集团，菊芋的生产加工就是其主要业务之一，对菊粉生产加工原材料菊芋的需求量巨大。2019 年，森弗公司与商州区 234 个村 27452 户农户签订了 47854

	亩的菊芋种植收购协议,免费发放菊芋种子 2319 吨,共计收购菊芋 69944.8 吨,为种植户带来收益 8393 万元。因此,如果能在商洛市大面积开展菊芋种植,或将能为当地带来更多的经济收益,成为地区新的经济增长点。 3.菊粉应用研究情况:菊粉产业,在欧洲等发达国家地区的应用技术非常成熟。菊粉被以立法的形式大量添加于日常食物中,以预防、改善慢性病的发生。数据显示,欧洲人均年摄入菊粉或低聚果糖近 1000 克。我国至今未将菊粉等膳食纤维或益生元,以立法的形式,添加到奶粉等食品中。这使得菊粉的食品添加应用,在我国遭遇“困境”。近年来,我国逐渐加强了对“益生元”“益生菌”的认识,并允许和鼓励添加,但一般食品企业,仍不愿在强化膳食纤维等营养素上下工夫。菊粉的功能性应用研究薄弱,成为了菊粉产业在我国发展的一大障碍。菊粉在肠病、糖尿病的保健功效研究在外国已经大量验证,但在我国仍是空白,未来需要有大量的高质量研究证实菊粉在营养预防医学方面的功效价值。 进入新世纪,膳食纤维在全球消费市场占据的比重日益增大,菊粉便是其代表性产品之一。相关调查研究发现,我国菊粉市场的需求量逐渐增大,但国内菊粉产量却严重不足,所以进口数量较大。在我国,菊粉功能逐渐为人所知,食品和药品等领域都在积极将菊粉作为一种优良产品引入到自己的产业中,所以我国菊粉产业发展潜力巨大。针对我国饮食中油、盐、糖比重很大的习惯,在每日膳食中添加一定量的菊粉也可以预防各类疾病的发生。时代在发展,社会在进步,随着生活水平不断改善,人们将更倾向于低糖、低脂、高膳食纤维的饮食,预计未来菊粉的销售市场每年成倍大增。
分析评价	将“膳食纤维”的理论知识与“地区经济发展”的现实问题联系起来,有助于激发学生的学习兴趣 and 动力,树立服务地方服务社会的理念,更好地学以致用,能够很好地实现思政育人目标。
评 价 者	张晓文,教授,商洛学院,健康管理学院

案例编号	20103202-050
案例标题	营养包的故事
案例来源	中国疾病预防控制中心营养与健康所官方网站
内容简介	从“营养包”的研制发明、效果验证、推广使用过程，介绍我国儿童营养不良问题调查发现、实证研究、问题解决之路。展现中国优势，坚定制度自信，体会以陈春明为代表的科学家们的责任、良心、舍己与坚守。 对应知识点：特定人群营养—儿童营养；营养监测
关键词	营养包；调查研究；实事求是；儿童营养
编写时间	2023-5-25
编著者	王涛，讲师，健康管理学院
素材形式	文字，图片
育人主题	科学家精神；科学调查；责任使命
素材长度	2719 字符
案例正文	案例来源：原载于中国疾病预防控制中心营养与健康所官方网站 案例背景： 在中国，从上个世纪 80 年代以后，儿童的健康状况有了不小的变化，主要表现在儿童死亡率的降低和儿童营养状况的改善。据中国卫生统计年鉴的数据：中国新生儿死亡率由 1991 年的 33.1‰下降到 2010 年的 8.3‰，下降了 75%；婴儿死亡率由 1991 年的 50.2‰下降到 2010 年的 13.1‰，下降了 74%；5 岁以下儿童死亡率由 1991 年的 61.0‰下降到 2010 年的 16.4‰，下降了 73%。从中国儿童营养监测数据也可以看出：自 1990 年到 2010 年的 20 年间，中国 5 岁以下儿童低体重率由 1990 年的 13.7%，下降到 2010 年的 3.6%，下降了 74%；生长迟缓率由 1990 年的 33.1%，下降到 2010 年的 9.9%，下降了 70%。毫无疑问，这些进展令人振奋。 但是，中国人口太多，在将近 1 亿 6 岁以下儿童中，即使只有 10%左右存在营养缺乏，便已是一个不可轻忽的群体，相当于一个中等国家人口总和。这些营养不良的儿童相对集中于中国贫困的农村。 幸运的是，在中国有这样一个营养学家团队，他们不仅通过实地调查，了解贫困地区儿童生存的现状，拿出了实实在在的调查数据，而且研制了



有效补充营养的“营养包”，提供了改变营养不良状态可行的技术与方法；他们还在贫困地区开展试点，验证“营养包”使用效果，取得了成功的经验。这样坚持不懈地奋斗了 15 年，终于因为他们的坚韧、努力与研究成果，推动了中国政府将改善贫困儿童营养状态作为一项国策推行。

营养学家们在贫困地区的调查研究中发现，在中国农村（不仅仅是贫困农村）相当广泛地存在喂养不当的问题。2010 年儿童营养监测结果表明，在中国农村地区，尤其是贫困农村地区，普遍存在 0~5 个月婴儿纯母乳喂养率低，开始添加辅食时间过早的现象。

婴幼儿在需要添加辅助食品时，很多母亲依照中国传统习惯，只给婴儿添加稀粥、面糊等，有时粥里加一些盐和菜末，相同量的这些食物所包含的能量和营养素不及母乳的二分之一，营养素缺乏，不能满足婴幼儿生长发育的需要。研究表明，6~24 月龄儿童中，有 52.4% 6 个月之内已过早开始添加辅食，且食物添加的多样性不足。**不恰当的婴幼儿喂养和低质量的辅食是造成微量营养素缺乏和生长迟缓的重要原因。**

中国的营养学家团队，通过对儿童营养摄入不足的实地调查与研究，弄清了情况。于是，解决中国儿童（尤其是贫困地区儿童）营养缺乏的方案也初具雏形。这一雏形，概括起来，大致可以归纳为以下几个方面：

一是中国婴幼儿微量营养素摄入不足（或称“营养不良”）的问题，不能因为 5 岁以下儿童营养总体情况有所改善而忽视。它依然是中国改善人民体质，提高国民健康素质的一个重要问题。

二是改善婴幼儿微量营养素摄入不足的重点，应放到农村，尤其是贫困农村地区。这不仅是人群健康问题，也是地区脱贫、社会发展的关键问

题之一。

三是婴幼儿添加的辅食营养质量不高，不能满足正常生长发育的需要。这不但是一个扶贫问题，同时也是一个科学问题——一个如何改变不科学的婴幼儿喂养方式、实现科学喂养的问题。

四是解决婴幼儿营养摄入不足，不但需要资金的支持，也需要普及科学喂养知识、提供适用的技术手段等多方位的协同努力。

在这样一个总体思路下，以陈春明为首的营养学家团队，开始了他们长达十余年锲而不舍的努力。

从试点到《标准》

解决中国贫困地区儿童营养缺乏问题，首先要解决 0~24 月龄婴幼儿的营养问题，因为这段时间是婴幼儿发育成长的关键期。营养学家们从实地调查研究得到的结果，使他们坚信：解决贫困地区儿童营养缺乏问题，一定要从生命最初的 1000 天着手。

在婴幼儿营养缺乏的底数大致摸清的前提下，营养学家们决定从试点



入手，用事实讲话，提供可信、可行的解决方案实证。

世界上普遍使用的婴幼儿辅食营养补充品，大致包括以食物为基础添加微量营养素的强化补充食品（下称强化补充食品）、微量营养素补充剂、微量营养素涂抹料、微量营养素粉末撒剂四种类型。其中，强化补充食品主要是中国营养学家的发明创造，通俗名称为“婴幼儿营养包”，简称“营养包”。

这种营养包，以豆粉为基料，添加了中国婴幼儿普遍缺乏的维生素与

矿物质。一天一包，便可达到添加必需的营养素、改变营养缺乏状况的目标；使用时掺入中国农村常用的水状或糊状食物（大米粥、面糊、玉米糊等）中，符合喂养者和食用者的饮食习惯；性质优良，价格便宜，易于在贫困地区推广，以低廉的价格达到最佳的效果。

中国第一个“营养包”效果研究试点，选择了甘肃省天祝、定西、景泰、静宁、清水 5 个贫困县。甘肃是中国西部的贫困地区，这 5 个县又是国家贫困县。中国疾病预防控制中心与国际生命科学学会中国办事处的营养学家们，负责项目实施。

一年多的“营养包”辅食添加，三年多的追踪随访，得到如此令人满意的效果，营养学家们大受鼓舞。

经过 7 年多的研究、实践、反复的检验，2007 年 11 月，“婴幼儿营养素需要量与辅助食品研讨会”在北京召开，在中国卫生部妇社司、疾控局和联合国儿童基金会大力支持的这次会议上，在甘肃试点“营养包”的工作，得到了国内外顶级专家的肯定。

7 年辛苦不寻常。营养学家们接下来要做的工作是，把试点得到的经验、方法、结论，转化为国家标准，以规范“营养包”的推广应用。涉及的问题包括：什么叫“辅食营养补充品”，辅食营养补充品适合于哪些人群，辅食营养补充品营养素的添加原则，辅食营养补充品的每日份推荐量，辅食营养补充品的生产规范，辅食营养补充品的使用方式，辅食营养补充品的营养素含量、卫生标准、包装、标识、贮存和运输，等等。有了国家标准，才能使各地在采取营养包改善婴幼儿营养状况行动时，有所遵循，取得理想的效果。

这一《辅食营养补充品通用标准》由中国疾病预防控制中心营养与食品安全所、国际生命科学学会中国办事处、中国疾病预防控制中心食物强化办公室共同起草，2008 年 12 月由卫生部和国家标准化委员会发布。

至此，作为一项科学研究，以“营养包”干预改善中国贫困地区儿童的营养状况可谓“完胜”。这时，项目领头人之一的陈春明教授已经年逾八旬。她是我国营养学界领路人，本可安享天伦之乐，可是她没有停下脚步，而是继续不辞辛劳，亲力亲为，动员各界力量推动“营养包”的应用。

	“营养包”干预对儿童营养改善的有效性、中国政府的大力支持以及《辅食营养补充品通用标准》的正式颁行，为“营养包”的社会应用奠定了基础，大规模的公益与政府行动由此展开。 “营养包”项目的大面积实践证明，让基层三级卫生系统的网络高效地运转起来，是成功的保障。这样遍布乡村的卫生系统，是中国的特色，也是中国的优势。这是“营养包”项目中，政府部门、科学团队、基层卫生工作者共同创造的一项成功经验。它是科学研究中不可忽视的经验补充。 “营养包”的实践也得到国际社会的支持和关注，一些国际组织用 YYB（“营养包”三字的拼音首字母）来称呼“营养包”，认为“营养包”的经验可以为非洲和亚洲贫困地区婴幼儿的营养改善，提供有意义的参考。
分析评价	科学家的坚持与努力，推动了政府采取行动，使得数以百万计的弱势儿童营养状况和生存得以改善。没有调查就没有发言权的科学精神、一代人的责任使命与担当、社会主义制度自信的思政育人目标自然渗透。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院，健康管理学院