

版权声明

编写组依法对本书享有专有著作权，同时我们尊重知识产权，对本电子书部分内容参考和引用的市面上已出版或发行图书及来自互联网等资料的文字、图片、表格数据等资料，均要求注明作者和来源。但由于各种原因，如资料引用时未能联系上作者或者无法确认内容来源等，因而有部分未注明作者或来源，在此对原作者或权利人表示感谢。若使用过程中对本书有任何异议请直接联系我们，我们会在第一时间与您沟通处理。

因编撰此电子书属于首次，加之作者水平和时间所限，书中错漏之处在所难免，恳切希望广大考生读者批评指正。

目录

封面.....	1
目录.....	3
2026 年新疆医科大学 353 卫生综合考研核心笔记	10
《营养与食品卫生学》考研核心笔记	10
第 1 章 营养学基础	10
考研提纲及考试要求	10
考研核心笔记.....	10
第 2 章 食物中的生物活性成分	24
考研提纲及考试要求	24
考研核心笔记.....	24
第 3 章 各类食物的营养价值	31
考研提纲及考试要求	31
考研核心笔记.....	31
第 4 章 特殊人群的营养	38
考研提纲及考试要求	38
考研核心笔记.....	38
第 5 章 公共营养	47
考研提纲及考试要求	47
考研核心笔记.....	47
第 6 章 临床营养	54
考研提纲及考试要求	54
考研核心笔记.....	54
第 7 章 营养与营养相关疾病	57
考研提纲及考试要求	57
考研核心笔记.....	57
第 8 章 分子营养与营养流行病学	65
考研提纲及考试要求	65
考研核心笔记.....	65
第 9 章 食品污染及其预防	71
考研提纲及考试要求	71
考研核心笔记.....	71
第 10 章 食品添加剂及其管理	85
考研提纲及考试要求	85
考研核心笔记.....	85
第 11 章 各类食品卫生及其管理	90
考研提纲及考试要求	90
考研核心笔记.....	90

第 12 章 食源性疾病及其预防	99
考研提纲及考试要求	99
考研核心笔记	99
第 13 章 食品安全性风险分析和控制	107
考研提纲及考试要求	107
考研核心笔记	107
第 14 章 食品安全监督管理	112
考研提纲及考试要求	112
考研核心笔记	112
《流行病学》考研核心笔记	118
第 1 章 绪论	118
考研提纲及考试要求	118
考研核心笔记	118
第 2 章 疾病分布	121
考研提纲及考试要求	121
考研核心笔记	121
第 3 章 描述性研究	126
考研提纲及考试要求	126
考研核心笔记	126
第 4 章 队列研究	129
考研提纲及考试要求	129
考研核心笔记	129
第 5 章 病例对照研究	134
考研提纲及考试要求	134
考研核心笔记	134
第 6 章 实验流行病学	139
考研提纲及考试要求	139
考研核心笔记	139
第 7 章 筛检	143
考研提纲及考试要求	143
考研核心笔记	143
第 8 章 病因及其发现和推断	148
考研提纲及考试要求	148
考研核心笔记	148
第 9 章 预防策略	155
考研提纲及考试要求	155
考研核心笔记	155
第 10 章 公共卫生监测	157
考研提纲及考试要求	157

考研核心笔记.....	157
第 11 章 传染病流行病学	161
考研提纲及考试要求	161
考研核心笔记.....	161
第 12 章 慢性病流行病学	167
考研提纲及考试要求	167
考研核心笔记.....	167
第 13 章 伤害流行病学	169
考研提纲及考试要求	169
考研核心笔记.....	169
第 14 章 突发公共卫生事件流行病学	173
考研提纲及考试要求	173
考研核心笔记.....	173
第 15 章 精神卫生流行病学	181
考研提纲及考试要求	181
考研核心笔记.....	181
第 16 章 分子流行病学	185
考研提纲及考试要求	185
考研核心笔记.....	185
第 17 章 药物流行病学	191
考研提纲及考试要求	191
考研核心笔记.....	191
第 18 章 循证医学与系统综述	197
考研提纲及考试要求	197
考研核心笔记.....	197
第 19 章 恶性肿瘤	202
考研提纲及考试要求	202
考研核心笔记.....	202
第 20 章 糖尿病	206
考研提纲及考试要求	206
考研核心笔记.....	206
第 21 章 流行性感 冒	209
考研提纲及考试要求	209
考研核心笔记.....	209
第 22 章 病毒性肝炎	214
考研提纲及考试要求	214
考研核心笔记.....	214
第 23 章 感染性腹泻	219
考研提纲及考试要求	219
考研核心笔记.....	219

第 24 章 性传播疾病	224
考研提纲及考试要求	224
考研核心笔记	224
第 25 章 结核病	228
考研提纲及考试要求	228
考研核心笔记	228
第 26 章 地方病	231
考研提纲及考试要求	231
考研核心笔记	231
《卫生统计学》考研核心笔记	235
第 1 章 数据分布的描述	235
考研提纲及考试要求	235
考研核心笔记	235
第 2 章 数据关联的探索	243
考研提纲及考试要求	243
考研核心笔记	243
第 3 章 数据的产生	248
考研提纲及考试要求	248
考研核心笔记	248
第 4 章 基本概率理论	252
考研提纲及考试要求	252
考研核心笔记	252
第 5 章 统计量的抽样分布	257
考研提纲及考试要求	257
考研核心笔记	257
第 6 章 统计推断	261
考研提纲及考试要求	261
考研核心笔记	261
第 7 章 基本情形的参数推断	264
考研提纲及考试要求	264
考研核心笔记	264
第 8 章 多个均数比较的方差分析	269
考研提纲及考试要求	269
考研核心笔记	269
第 9 章 分类变量的 χ^2 检验	271
考研提纲及考试要求	271
考研核心笔记	271
第 10 章 基于秩的非参数检验	275
考研提纲及考试要求	275

2026 年新疆医科大学 353 卫生综合考研核心笔记

《营养与食品卫生学》考研核心笔记

第 1 章 营养学基础

考研提纲及考试要求

考点：蛋白质的功能，氨基酸和必需氨基酸，蛋白质的消化、吸收和代谢
考点：食物蛋白质营养学评价，蛋白质营养不良及营养状况评价
考点：蛋白质参考摄入量及食物来源，脂类的分类及功能
考点：脂类的消化、吸收及转运，脂类的食物来源及参考摄入量
考点：碳水化合物的分类、食物来源，碳水化合物的功能
考点：碳水化合物的消化吸收，碳水化合物供给，概述
考点：人体的热能消耗，人体一日热能需要的确定
考点：钙，磷，铁，碘，锌，硒，铜，锰，钴，钼，铬，镍
考点：概述，维生素 A，维生素 D，维生素 E，维生素 C，硫胺素
考点：核黄素，烟酸，维生素 B6，叶酸

考研核心笔记

【核心笔记】蛋白质

1. 蛋白质的功能

蛋白质的功能概括起来主要有三个方面，即人体组织的构成成分；构成体内各种重要物质和提供能量。

2. 氨基酸和必需氨基酸

(1) 氨基酸和肽：

蛋白质是由许多氨基酸以肽键连接在一起，由于氨基酸的种类、数量、排列次序和空间结构的千差万别，就构成了无数种功能各异的蛋白质。蛋白质被分解时的次级结构称肽，含 10 个以上氨基酸的肽称多肽，含 3 个或 2 个氨基酸分别称 3 肽和 2 肽。

(2) 必需氨基酸：

构成人体蛋白质的氨基酸有 20 种，根据来源分别称非必需氨基酸、必需氨基酸、半必需氨基酸。成人体内必需氨基酸有 8 种，即异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸，儿童为 9 种，即上述 8 种加上组氨酸。

(3) 氨基酸模式和限制氨基酸：

人体蛋白质以及食物蛋白质在必需氨基酸的种类和含量上存在着差异，在营养学上常用氨基酸模式来反应这种差异。其计算方法是将该种蛋白质中的色氨酸含量为 1，分别计算出其它必需氨基酸的相应比值，这一系列的比值就是该种蛋白质的氨基酸模式。当食物蛋白质氨基酸模式与人体蛋白质越接近时，必需氨基酸被机体利用的程度也越高，食物蛋白质的营养价值也相对越高。反之，食物蛋白质中限制氨基酸种类多时，其营养价值相对较低。

3. 蛋白质的消化、吸收和代谢

蛋白质消化的主要场所在小肠。由胰腺分泌的胰蛋白酶和糜蛋白酶使蛋白质在小肠中被分解为氨基酸和部分 2 肽和 3 肽，再被小肠粘膜细胞吸收、代谢。机体每天由于皮肤、毛发和粘膜的脱落，妇女月经期的失血等，以及肠道菌体死亡排出，损失约 20g 蛋白质，这种氮排出是机体不可避免的氮消耗，称为必要的氮损失。理论上只要从膳食中获得相当于必要的氮损失的量，即可满足人体对蛋白质的需要，维持机体的氮平衡。当摄入氮和排出氮相等时，为零氮平衡。如摄入氮多于排出氮，则为正氮平衡。而摄入氮少于排出氮时，为负氮平衡。

4. 食物蛋白质营养学评价

评价食物蛋白质的营养价值，对于食品品质的鉴定，新的食品资源的研究和开发，指导人群膳食等许多方面，都是十分重要的。各种食物，其蛋白质的含量、氨基酸模式等都不一样，人体对不同的蛋白质的消化、吸收和利用程度也存在差异，所以营养学上主要从食物蛋白质含量、被消化吸收的程度和被人体利用程度三方面全面地进行评价。常用的指标有：

(1) 蛋白质的含量：

虽然蛋白质的含量不等于质量，但是没有一定数量，再好的蛋白质其营养价值也有限。所以蛋白质含量是食物蛋白质营养价值的基础。食物中蛋白质含量测定一般使用微量凯氏定氮法，测定食物中的氮含量，再乘以由氮换算成蛋白质的换算系数，就可得到食物蛋白质的含量。

(2) 蛋白质消化率：

蛋白质消化率不仅反映了蛋白质在消化道内被分解的程度，同时还反映消化后的氨基酸和肽被吸收的程度。蛋白质消化率(%) = $\frac{\text{食物氮} - (\text{粪氮} - \text{粪代谢氮}) \times 100}{\text{食物氮}}$ 。该计算结果，是食物蛋白质的真消化率。在实际应用中，往往不考虑粪代谢氮，这种消化率叫做表观消化率。

(3) 蛋白质利用率：

①生物价：蛋白质生物价是反映食物蛋白质消化吸收后，被机体利用程度的指标，生物价的值越高，表明其被机体利用程度越高。计算公式如下：

生物价 = $\frac{\text{储留氮} \times 100}{\text{吸收氮}}$ ，储留氮 = 吸收氮 - (尿氮 - 尿内源性氮)，吸收氮 = 食物氮 - (粪氮 - 粪代谢氮)。

②蛋白质净利用率：蛋白质净利用率是反映食物中蛋白质被利用的程度，因此，它把食物蛋白质的消化和利用两个方面都包括了，因此更为全面。计算公式如下：

蛋白质净利用率(%) = 消化率 × 生物价

③蛋白质功效比值：蛋白质功效比值是用处于生长阶段中的幼年动物在实验期内，其体重增加和摄入蛋白质的量的比值来反映蛋白质的营养价值的指标。

蛋白质功效比值 = $\frac{\text{动物体重增加(g)}}{\text{摄入蛋白质(g)}}$ 。

④氨基酸评分：也叫蛋白质化学评分，该方法是用被测食物蛋白质的必需氨基酸评分模式和推荐的理想的模式或参考蛋白质的模式进行比较，因此是反映蛋白质构成和利用率的关系。

氨基酸评分 = $\frac{\text{被测蛋白质每克氮(或蛋白质)中氨基酸(mg)}}{\text{理想模式或参考蛋白质中每克氮(或蛋白质)中氨基酸量(mg)}}$

理想模式或参考蛋白质中每克氮(或蛋白质)中氨基酸量(mg)

除上述方法和指标外，还有如相对蛋白质值；净蛋白质比值；氮平衡指数等。

5. 蛋白质营养不良及营养状况评价

蛋白质缺乏在成人和儿童中都有发生，但处于生长阶段的儿童更为敏感。蛋白质缺乏常有热能不足，故称蛋白质-热能营养不良。临床表现有水肿型和消瘦型两种。反映体内蛋白质营养水平的常用指标主要为血清白蛋白和血清运铁蛋白等。

6. 蛋白质参考摄入量及食物来源

蛋白质广泛存在于动植物性食物中。动物性蛋白质质量好，植物性蛋白质利用率较低。因此，注意蛋白质互补，适当进行搭配是非常重要的。我国由于以植物性食物为主，所以推荐的 RNI 值在 1.0~1.2g/kg 体重，按热能计算，蛋白质摄入占膳食总热能的 10%~14%。