社区医院营养保健解决方案

初级版

------膳食分析与营养评价系统（营养师版）

智能营养配餐系统

王士软件®

目　　录

功能概述 1

膳食分析与营养评价系统（营养师版）. 1

智能营养配餐系统. 4

系统打印样张. 6

系统运行要求. 8

相关产品 9

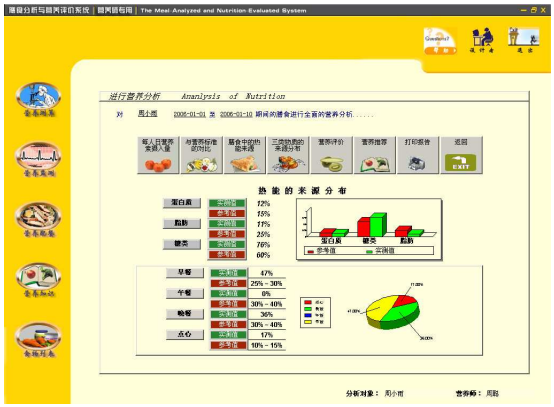
关于王士软件. 10

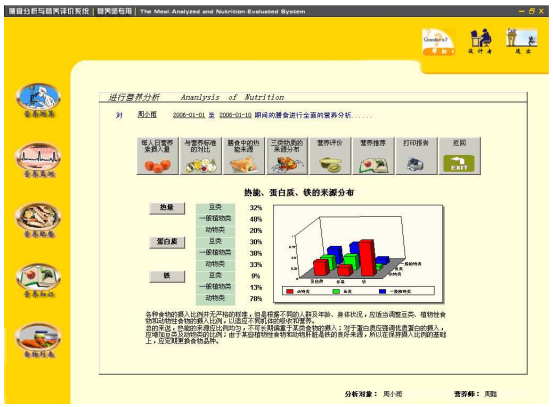
功能概述

膳食分析与营养评价系统

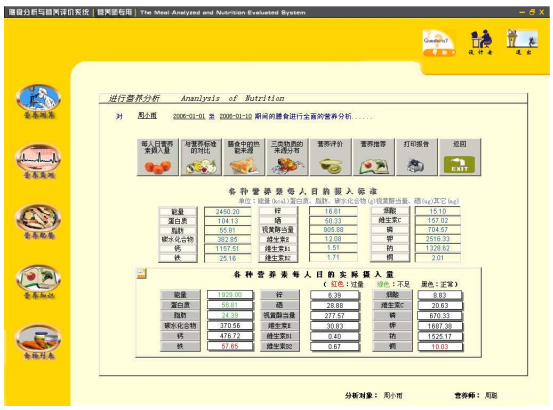
膳食分析与营养评价系统（营养师版）提供了一套完整的营养咨询工具，其咨询对象非常广泛，可应用于各个年龄段之个体或群体。实用的营养测算工具为个体或群体进行全方位的营养测算，计算分析对象单位周期内的合理膳食，为分析对象确定合理的营养目标，科学地指导减肥和增重。

全面的营养监测工具　营养师利用营养监测工具可为分析对象进行定期的营养监测，分析周期内的膳食结构和营养状况，及时发现营养偏差，给予科学的营养推荐。

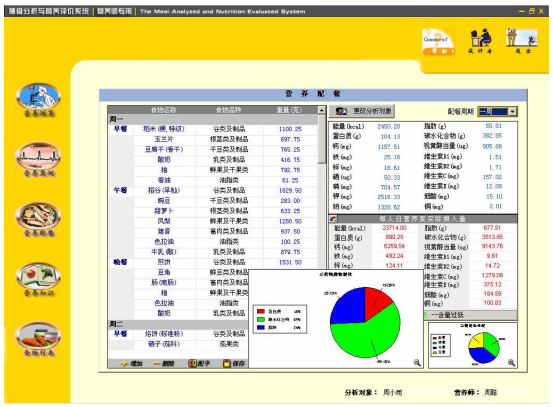


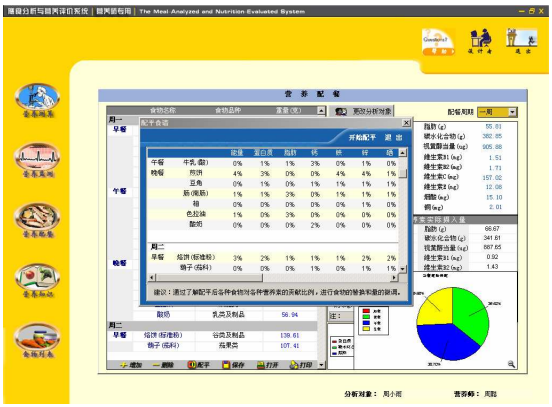


灵活的配餐机制　配餐工具不但能对特定个体进行一周的配餐，亦可对特定的某天进行配餐。增加食物模块提供了多种选择食物的方式，可在某类中挑选，也可对某种营养素的含量排序后再进行挑选。



智能化的配平工具　食物摄入量的计算采用智能化方式，无需自行设定，完全由系统根据配餐者的摄入量标准自动计算生成，也可辅以少量的手工微调。





开放的食物结构　系统采用完全开放的数据结构，用户可以根据所需扩充食物列表库，或根据地域差别微调食物数据库，达到灵活科学的配餐效果。

www.wangssoft.com　王士软件®

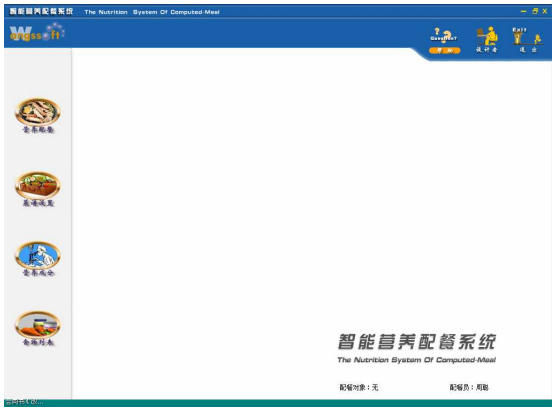
完善的营养全书 系统为您展现了一本完善的营养全书，它涵盖了关于营养素所有您所希望了解的知识。包括各种营养素的各种生理功能、缺乏所导致的症状、过量摄入的毒性、各种生化指标、膳食参考摄入量、最高安全摄入量、食物分布及主要食物来源。

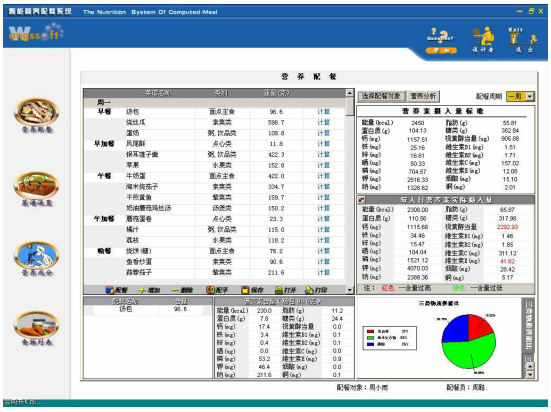
丰富的食物列表 系统包含一套完善的营养食物列表数据库，灵活多样的查询方式使所有帮助您查询所有食物成分。包含 1600 多种常用食物的各种营养素含量列表，常用食物的各种氨基酸含量列表，常用食物的胆固醇含量列表，各种营养素的推荐摄入量标准。

完善的专家支持，系统的技术支持由营养监测研究中心的专家承担。

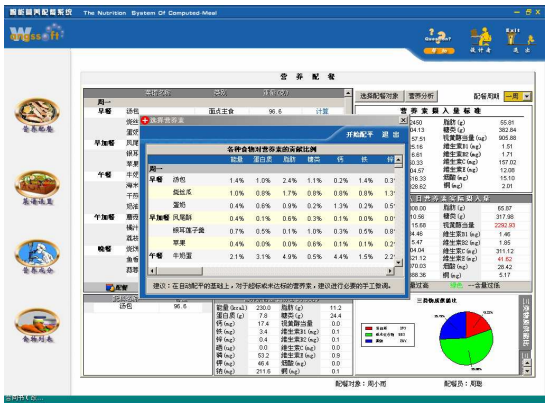
智能营养配餐系统

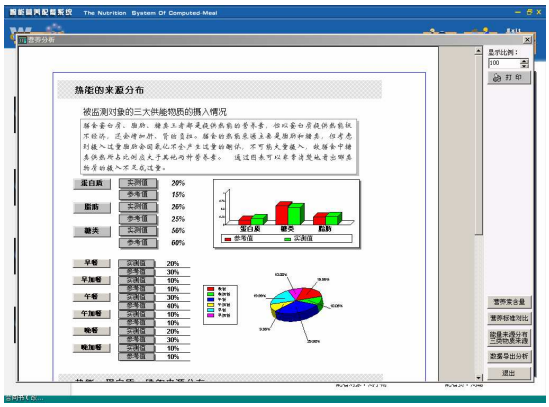
智能营养配餐系统适用于早早孕、孕妇、产妇的膳食配餐软件，可广泛使用于医院妇科、妇女保健科、营养咨询中心、营养配餐中心以及家庭的营养配餐。



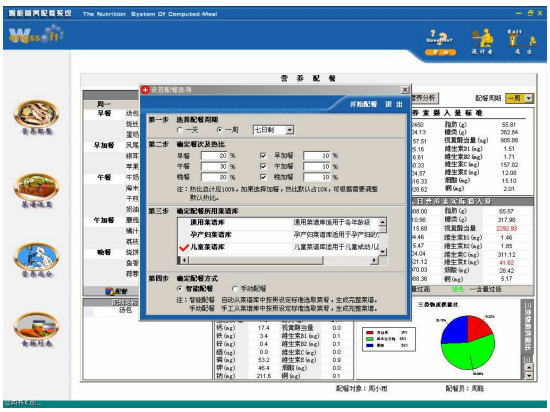


全面的食谱输出功能 食谱的制定不但可以以周为单位，也可以为特定的一天制定食谱。而所有这些食谱都可以输出打印，打印内容全面丰富，不仅包括一周或一天的食谱，还包括食谱所能提供的 18 种营养素的确切含量以及各种菜谱的贡献比例。打印版面可大可小，方便收藏管理或张贴公示之用。



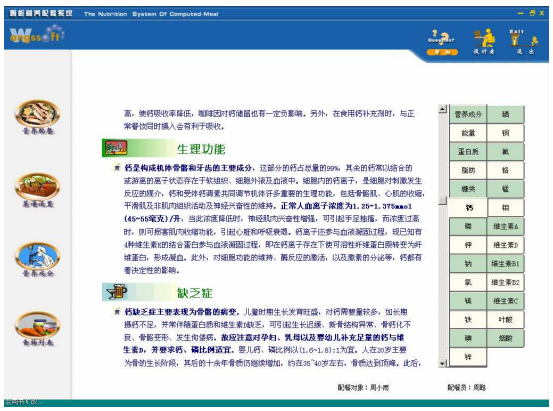


细化的菜谱管理　非常便捷的菜谱建立流程，也可自动导入已有的菜谱，并且可将已建菜谱归档保存，打印成册。



独有的智能配餐技术　我们的智能配餐软件模块能够严格遵循膳食宝塔、三类物质的摄入比例要求及重要营养素的摄入比例要求及重要营养素的摄入要求，并且可以完全自动配餐，能够确保食物的多样化和重要性。

开放的食谱结构　系统采用完全开放的食谱库结构，可以建立孕妇菜谱库、儿童菜谱库等多套菜谱库，视对象不同装入相应菜谱库，达到科学配餐的效果。系统提供的食谱备份和装入功能能够确保食谱信息的安全，以便多套食谱的并行处理和远程食谱的传递。



系统打印样张

项　目：膳食营养测算
对　象：小太阳幼儿园

	能量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	膳食纤维 mg	视黄醇 μg	维生素C mg	钙 mg	铁 mg	锌 mg	硒 mg
谷类及制品											
稻米(粳,特级)	483	10.55	0.58	108.81	0.58	0.00	0.00	34.68	1.30	1.55	3.60
花卷	230	6.77	1.06	48.24	0.00	0.00	0.00	20.10	0.42	0.00	6.53
馒头(蒸,富强粉)	646	19.26	3.73	134.18	3.11	0.00	0.00	180.15	5.28	1.24	22.36
面条(干)	410	12.71	0.12	89.54	0.23	0.00	0.00	9.24	11.09	1.73	8.99
米粉(干)	70	1.62	0.02	15.84	0.02	0.00	0.00	0.00	0.28	0.46	0.70
标准粉	720	23.43	3.14	149.58	4.39	0.00	0.00	64.85	7.32	3.43	11.21
小米	1308	32.88	11.32	268.50	5.84	62.10	0.00	149.78	18.63	6.83	17.32
								能量（小计）	3866		
								蛋白质（小计）	107.21		
								脂肪（小计）	19.96		
								碳水化合物（小计）	814.69		
干豆类及制品											
豆腐	327	32.69	14.93	15.34	1.61	0.00	0.00	661.84	7.67	4.48	9.28
豆腐干	1050	121.54	27.01	80.28	6.00	0.00	0.00	2310.75	36.76	13.20	0.15
豆浆	8	1.14	0.45	0.00	0.70	9.54	0.00	6.36	0.32	0.15	0.09
								能量（小计）	1385		
								蛋白质（小计）	155.37		
								脂肪（小计）	42.39		
								碳水化合物（小计）	95.61		
根茎类及制品											
红薯	572	6.35	1.15	133.35	9.24	721.60	150.09	132.78	2.89	0.87	2.77
								能量（小计）	572		
								蛋白质（小计）	6.35		
								脂肪（小计）	1.15		
								碳水化合物（小计）	133.35		
蔬菜、叶、苔、花类											
菠菜	482	52.17	6.02	36.12	34.11	9771.69	642.08	1324.30	581.89	17.06	19.46
白菜	178	17.83	3.57	19.02	13.08	3328.91	332.89	1070.01	22.59	6.06	13.91
								能量（小计）	660		
								蛋白质（小计）	70.00		
								脂肪（小计）	9.59		
								碳水化合物（小计）	55.14		
瓜类											
冬瓜	16	0.59	0.30	2.81	1.04	19.25	26.65	28.13	0.30	0.10	0.33
黄瓜	25	1.33	0.33	3.98	0.83	24.90	14.94	39.84	0.63	0.30	0.63
								能量（小计）	41		
								蛋白质（小计）	1.92		
								脂肪（小计）	0.63		
								碳水化合物（小计）	6.80		

营养师：周聪　　2011-09-18

营养摄入量与营养推荐标准的对比

被监测对象的营养标准

各种营养素的标准由计算结果自动生成，并参照DRIS标准。摄入量标准的高低取决于被监测对象的年龄、性别、劳动状况以及生理健康状况。可以以此标准对照下面的营养素实际摄入量，分析被监测对象的营养状况。

能量	1002.47	锌	8.40	烟酸	4.90
蛋白质	35.07	硒	17.50	维生素C	49.00
脂肪	36.19	视黄醇当量	420.07	磷	350.05
碳水化合物	134.12	维生素E	4.20	钾	1050.15
钙	560.07	维生素B1	0.49	钠	630.07
铁	8.40	维生素B2	0.49	铜	0.70

单位：能量(kcal)蛋白质、脂肪、碳水化合物(g)视黄醇当量、硒(ug)其它(mg)

被监测对象平均每日各种营养素的摄入量

通过对被监测对象所食用的各种食物摄入量的测算，参照食物的营养素含量标准，计算得出平均每天通过各种食物所摄入的各种营养素的含量，进而汇总出被监测对象平均每天各种营养素的摄入量。参照上面的摄入量标准，可以分析营养素的摄入质量，确定何种营养素的摄入出现了问题。

能量	1675.00	锌	18.65	烟酸	49.91
蛋白质	105.04	硒	145.94	维生素C	34.95
脂肪	57.00	视黄醇当量	1125.11	磷	2019.59
碳水化合物	185.46	维生素E	21.66	钾	3762.87
钙	445.12	维生素B1	0.72	钠	1118.06
铁	98.78	维生素B2	1.83	铜	17.02

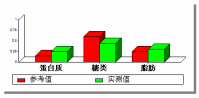
（ 红色：过量　绿色：不足　黑色：正常）

热能的来源分布

被监测对象的三大供能物质的摄入情况

膳食蛋白质、脂肪、糖类三者都是提供热能的营养素，但以蛋白质提供热能极不经济，还会增加肝、肾的负担。膳食的热能来源主要是脂肪和糖类，但考虑到摄入过量脂肪会因氧化不全产生过量的酮体，不可能大量摄入，故膳食中糖类供热所占比例应大于其他两种营养素。　通过图表可以非常清楚地看出哪类物质的摄入不足或过量。

蛋白质	实测值	25%
	参考值	15%
脂肪	实测值	31%
	参考值	25%
糖类	实测值	44%
	参考值	60%



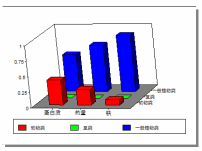
早餐	实测值	44%
	参考值	25% ~ 30%
午餐	实测值	26%
	参考值	30% ~ 40%
晚餐	实测值	5%
	参考值	30% ~ 40%
点心	实测值	25%
	参考值	10% ~ 15%

热能、蛋白质、铁的来源分布

被监测对象热能、蛋白质、铁的摄入来源

各种食物的摄入比例并无严格的标准，但是根据不同的人群及年龄、身体状况，应适当调整豆类、植物性食物和动物性食物的摄入比例，以适应不同机体的吸收和需求。
总的来说，热能的来源应比例均匀，不可长期偏重于某类食物的摄入；对于蛋白质应强调优质蛋白的摄入，应增加豆类及动物类的比例；由于某些植物性食物和动物肝脏是铁的良好来源，所以在保持摄入比例的基础上，应定期更换食物品种。

热量	豆类	%
	一般植物类	75%
	动物类	25%
蛋白质	豆类	%
	一般植物类	60%
	动物类	40%
铁	豆类	%
	一般植物类	91%
	动物类	9%



项　目：营养配餐（一周）　　Page 1 Of 2
对　象：小太阳幼儿园
营养师：周聪
时　间：2011-09-18

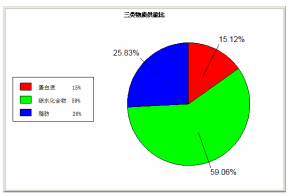
营养标准　根据分析对象的基本信息计算被分析对象的营养需求及其所应摄入的各种营养素的参考标准

能量(kcal)	1002.47	脂肪(g)	36.19
蛋白质(g)	35.07	碳水化合物(g)	134.12
钙(mg)	560.07	视黄醇当量(ug)	420.07
铁(mg)	8.40	维生素B1(mg)	0.49
锌(mg)	8.40	维生素B2(mg)	0.49
硒(ug)	17.50	维生素C(mg)	49.00
磷(mg)	350.05	维生素E(mg)	4.20
钾(mg)	1050.15	烟酸(mg)	4.90
钠(mg)	630.07	铜(mg)	0.70

营养素摄入量　分析计算配餐的营养构成（包括各种营养的实际摄入量）

能量(kcal)	944.00	脂肪(g)	27.09
蛋白质(g)	35.56	碳水化合物(g)	139.49
钙(mg)	250.38	视黄醇当量(ug)	365.75
铁(mg)	19.69	维生素B1(mg)	0.35
锌(mg)	4.91	维生素B2(mg)	0.54
硒(ug)	36.79	维生素C(mg)	51.13
磷(mg)	478.69	维生素E(mg)	15.03
钾(mg)	900.59	烟酸(mg)	7.40
钠(mg)	538.32	铜(mg)	4.00

三类物质的功能比　分析计算配餐的热能来源（蛋白质、脂肪、碳水化合物的能量供应比例）



菜 谱 列 表

	菜谱名称	类别	重量(克)
早餐	热干面	面点主食	151.3

能量(kcal)	230.0	视黄醇当量	0.0	糖类(g)	43.1
蛋白质(g)	6.4	维生素B1(mg)	0.0	烟酸(mg)	0.0
脂肪(g)	3.6	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)	69.6
钙(mg)	101.4	维生素C(mg)	0.0	磷(mg)	87.8
铁(mg)	4.2	维生素E(mg)	0.4	钠(mg)	250.9
锌(mg)	0.0	硒(ug)	9.0	铜(mg)	0.4

热干面	151.3

早餐	葡萄干土豆泥	素菜类	135.2

能量(kcal)	161.0	视黄醇当量	5.2	糖类(g)	36.7
蛋白质(g)	2.6	维生素B1(mg)	0.1	烟酸(mg)	1.1
脂肪(g)	0.4	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)	534.6
钙(mg)	17.8	维生素C(mg)	29.2	磷(mg)	57.8
铁(mg)	2.5	维生素E(mg)	0.4	钠(mg)	6.2
锌(mg)	0.4	硒(ug)	1.3	铜(mg)	0.2

蜂蜜	6.6
土豆	110.8
葡萄干	17.7

早餐	小豆粥	粥,饮品类	113.1		

能量(kcal)	69.0	视黄醇当量	0.0	糖类(g)	14.8
蛋白质(g)	1.4	维生素B1(mg)	0.0	烟酸(mg)	0.0
脂肪(g)	0.5	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)	50.9
钙(mg)	14.7	维生素C(mg)	0.0	磷(mg)	15.8
铁(mg)	0.7	维生素E(mg)	0.2	钠(mg)	70.5
锌(mg)	0.4	硒(ug)	0.6	铜(mg)	0.0

小豆粥	113.1

周小雨

菜 谱 列 表

	菜谱名称	类别	重量(克)
早加餐	江米条	点心类	13.8

能量(kcal)	60.4	视黄醇当量	0.0	糖类(g)	10.7
蛋白质(g)	0.8	维生素B1(mg)	0.0	烟酸(mg)	0.3
脂肪(g)	1.6	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)	9.4
钙(mg)	4.5	维生素C(mg)	0.0	磷(mg)	7.7
铁(mg)	0.3	维生素E(mg)	2.0	钠(mg)	6.4
锌(mg)	0.1	硒(ug)	0.9	铜(mg)	0.0

江米条	13.8

早加餐	豆腐花	粥,饮品类	27.2

能量(kcal)	109.2	视黄醇当量	11.4	糖类(g)	23.0
蛋白质(g)	2.7	维生素B1(mg)	0.0	烟酸(mg)	0.1
脂肪(g)	0.7	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)	92.3
钙(mg)	47.7	维生素C(mg)	0.0	磷(mg)	25.9
铁(mg)	0.9	维生素E(mg)	1.4	钠(mg)	0.0
锌(mg)	0.2	硒(ug)	0.5	铜(mg)	0.1

豆腐花	27.2

早加餐	柠檬	水果类	261.4

能量(kcal)	60.4	视黄醇当量	0.0	糖类(g)	8.4
蛋白质(g)	1.9	维生素B1(mg)	0.1	烟酸(mg)	1.0
脂肪(g)	2.1	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)	360.5
钙(mg)	174.2	维生素C(mg)	37.9	磷(mg)	37.9
铁(mg)	1.4	维生素E(mg)	2.0	钠(mg)	1.9
锌(mg)	1.1	硒(ug)	0.9	铜(mg)	0.2

柠檬	261.4

午餐	三鲜馅包子	面点主食	135.4

能量(kcal)	345.0	视黄醇当量	28.3	糖类(g)	37.6
蛋白质(g)	15.5	维生素B1(mg)	0.2	烟酸(mg)	3.0
脂肪(g)	14.8	维生素B2(mg)	0.1	钾(mg)	234.7
钙(mg)	88.3	维生素C(mg)	2.6	磷(mg)	202.2
铁(mg)	3.5	维生素E(mg)	1.1	钠(mg)	688.9
锌(mg)	1.7	硒(ug)	17.1	铜(mg)	0.4

酱油	1.2
海米	12.2

周小雨

食谱对各种营养素的贡献比例

能量	蛋白质	脂肪	糖类	钙	铁	锌	硒	磷	钾	钠	铜	VB1	VB2	VC	VE	烟酸	视黄醇
早餐	热干面																
10.0%	6.8%	6.6%	12.0%	15.5%	14.5%	0.0%	13.4%	6.8%	2.1%	16.5%	15.9%	0.0%	0.0%	0.0%	2.2%	0.0%	0.0%
	葡萄干土豆泥																
7.0%	2.7%	0.7%	10.2%	2.7%	8.7%	2.8%	1.9%	4.5%	15.8%	0.4%	7.8%	7.4%	4.0%	19.4%	1.8%	4.5%	1.1%
	小豆粥																
3.0%	1.5%	0.8%	4.1%	2.2%	2.3%	2.5%	0.8%	1.2%	1.5%	4.6%	1.2%	0.0%	0.0%	0.0%	1.1%	0.0%	0.0%
早加餐	江米条																
2.6%	0.8%	2.9%	3.0%	0.7%	1.2%	0.8%	1.3%	0.6%	0.3%	0.4%	0.9%	1.7%	0.4%	0.0%	10.0%	1.3%	0.0%
	豆腐花																
4.7%	2.9%	1.3%	6.4%	7.3%	3.1%	1.4%	0.7%	2.0%	2.7%	0.0%	2.8%	0.4%	0.8%	0.0%	6.9%	0.4%	2.5%
	柠檬																
2.6%	2.0%	3.8%	2.4%	26.6%	4.8%	7.5%	1.3%	2.9%	10.7%	0.1%	8.5%	5.3%	2.6%	25.3%	10.0%	4.1%	0.0%
午餐	三鲜馅包子																
15.0%	16.6%	26.9%	10.5%	13.5%	12.1%	11.7%	25.4%	15.7%	7.0%	45.2%	16.2%	11.1%	10.7%	1.7%	5.4%	11.6%	6.1%
	烟胡萝卜丸子																
5.2%	2.7%	3.8%	6.4%	1.8%	4.7%	3.5%	1.9%	3.5%	1.6%	7.6%	3.8%	4.1%	1.5%	0.0%	6.0%	1.8%	0.0%
	木须肉																
5.3%	16.3%	10.2%	0.7%	3.6%	11.2%	14.9%	12.3%	12.0%	7.4%	7.3%	3.7%	25.4%	12.7%	1.9%	9.5%	13.7%	12.8%
	珍珠银耳汤																
4.5%	12.3%	8.7%	1.0%	2.1%	3.6%	4.2%	11.8%	11.9%	7.9%	3.7%	2.0%	3.8%	13.6%	0.0%	3.7%	18.5%	11.4%
午加餐	蘑菇蛋卷																
2.6%	2.8%	7.0%	1.1%	0.7%	1.6%	1.8%	2.5%	2.0%	0.9%	5.6%	0.8%	2.5%	3.4%	0.0%	5.7%	2.8%	6.8%
	雪梨炖冰糖																
4.8%	0.1%	0.1%	7.6%	1.2%	1.5%	0.4%	0.1%	0.2%	1.2%	0.1%	2.3%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%	0.5%	0.0%
	橙子																
2.6%	1.1%	0.5%	3.8%	3.9%	1.8%	1.2%	0.6%	2.2%	6.1%	0.1%	1.3%	4.7%	5.1%	28.2%	3.6%	1.5%	7.5%
晚餐	紫米饭																
10.0%	5.5%	1.9%	14.0%	1.5%	9.2%	8.8%	2.7%	8.8%	4.8%	0.2%	7.1%	13.3%	7.5%	0.1%	4.2%	9.9%	0.0%
	烧丝瓜																
3.5%	3.2%	7.2%	2.3%	4.7%	3.5%	4.8%	4.4%	6.5%	7.4%	1.8%	6.5%	2.0%	11.8%	7.3%	6.6%	6.6%	6.8%
	锅酥牛肉																
3.5%	11.5%	3.7%	1.3%	2.0%	6.2%	12.4%	9.5%	7.8%	4.9%	2.6%	3.3%	3.1%	9.6%	1.1%	2.5%	12.0%	12.5%
	肉丝鸡蛋汤																
3.0%	8.0%	7.1%	0.3%	3.5%	5.3%	7.3%	7.7%	6.3%	3.6%	2.6%	1.9%	11.0%	8.9%	2.7%	4.8%	6.0%	21.1%
晚加餐	蛋挞																
2.6%	0.7%	5.9%	2.0%	0.5%	0.7%	0.5%	0.9%	0.6%	0.2%	0.1%	0.6%	0.8%	0.7%	0.0%	0.7%	0.4%	0.8%

周小雨

营 养 素 含 量

能量(kcal)	2298.00	脂肪(g)	54.79
蛋白质(g)	93.28	糖类(g)	358.65
钙(mg)	654.05	视黄醇当量	465.33
铁(mg)	29.15	维生素B1(mg)	1.47
锌(mg)	14.95	维生素B2(mg)	1.02
硒(ug)	67.33	维生素C(mg)	150.26
磷(mg)	1291.93	维生素E(mg)	19.63
钾(mg)	3375.48	烟酸(mg)	25.58
钠(mg)	1524.41	铜(mg)	2.77

周小雨

www.wangssoft.com 王士软件®

系统运行要求

硬件： 电脑 、 彩色喷墨打印机

软件： windows2000 以上操作系统

膳食分析与营养评价系统
（营养师版）

智能营养配餐系统

相关产品

营养监测系统（孕妇版）

营养监测系统（儿童版）

营养专家系统（通用版）

营养专家系统（妇科版）

营养专家系统（儿科版）

幼儿园营养保健系统

营养咨询系统

食品安全咨询系统

学校食品安全监测系统

关于王士软件

王士营养软件研究中心是一家专业的营养监测软件研究机构，多年来一致致力于营养监测、营养咨询、食品安全系统的研究和营养监测等营养软件系统的开发。王士营养软件研究中心聚集了大学的高级人才，拥有一支高素质团队，技术力量雄厚。下设行政部、市场部、企划部、研发部、测试部、技术支持部。

目前的主要产品有：营养监测系统、营养专家系统、膳食分析与营养评价系统、智能营养配餐系统、营养咨询系统、食品安全监测系统等，并且均已获得河南省首批软件产品的认证。本中心的软件产品使用范围涵盖妇幼保健、临床营养、营养师培训、家庭营养评价、酒店膳食管理、学校食品安全监测等领域，营养监测系统依然是我公司的拳头产品，目前在国内尚未有能与之竞争的产品。

地址： 郑州市中原东路 78 号

邮编： 450052

电话： 0371-65522939　13838266699（咨询热线）

传真： 0371-65522939

官方网址： http://www.wangssoft.com

购买指南： http://www.wangssoft.com/buyat.html

官方电邮： sales@wangssoft.com

© 版权所有 2005-2011 王士营养软件研究中心

作为专业的营养软件制造商，王士软件依托营养监测研究中心雄厚的科研力量，为医院和个人提供了一系列专业的营养软件， 功能涵盖营养测算、营养监测、营养咨询等。

王士软件
Wang's software
http://www.wangssoft.com
E_mail:support@wangssoft.com