

《饮食决定健康中老年人吃的讲究》

图书基本信息

书名：《饮食决定健康中老年人吃的讲究》

13位ISBN编号：9787509120118

10位ISBN编号：750912011X

出版时间：2008-11

出版社：人民军医出版社

作者：刘青

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《饮食决定健康中老年人吃的讲究》

内容概要

《饮食决定健康:中老年人吃的讲究》主要内容：人到中老年，生理特点发生了相应的变化，脏腑功能减弱，气血不够充实，很多疾病开始纠缠起正在衰老的机体，讲究饮食以适应这个阶段的需要变得十分重要。中老年人饮食之宜、饮食之忌，四季进补和体弱者的饮食调整方法。抗衰老方面的建议，适合中老年人的零食。

《饮食决定健康中老年人吃的讲究》

书籍目录

第1章 饮食与中老年人的健康 1.长寿老人的十大生理特征 2.中老年人的营养特点 3.中老年人滋补有哪些讲究 4.中老年人开胃饮食六法 5.中老年人户外进餐有讲究 提示：中老年人不同年龄阶段饮食调整

第2章 中老年人饮食之宜 1.爱吃甜，宜以蜜代糖 2.适当节食的好处 3.吃花生油有益健康 4.中老年人宜多吃大麦 5.中老年人喝配方奶的好处 6.中老年人早餐的适宜时间 7.中老年人宜多喝水 8.中老年人吃带馅食品的好处 9.中老年人宜喝绿茶 10.中老年人宜多吃鱼 11.中老年人养生宜吃红薯 12.香油的保健作用 13.中老年人宜多吃膳食纤维 14.中老年人宜补充维生素 15.长寿健身，宜食菊花 提示：中老年人饮食，宜讲六“度”

第3章 中老年人饮食之忌 1.中老年人不宜拿干食做早餐 2.中老年人补钙不宜多喝牛奶 3.中老年人喝骨头汤有讲究 4.中老年人不宜只喝鸡汤进补 5.边吃肉边喝茶的习惯是否科学 6.中老年人不宜常吃素 7.中老年人不宜长期吃粥 8.吃剩菜剩饭有讲究 9.中老年人不宜多吃粉丝 10.中老年人不宜吃生冷食物 11.猛吃蔬果有损健康 12.中老年人吃饭不宜谈笑 提示：粗粮虽好但不宜多食

第4章 四季进补及体弱中老年人的饮食调整 1.中老年饮食应“变” 2.春季进补基本原则及细节 3.夏季进补基本原则及细节 4.秋季进补基本原则及细节 5.冬季进补基本原则及细节 6.冬春交替，进补为先 7.秋冬进补 鱼肉药膳 8.如何通过饮食来御寒 9.中老年人的膳食调整 10.促进中老年人睡眠的饮食调整 11.抵抗中老年人脑衰老的饮食调整 提示：休闲食品悠着吃

第5章 多病中老年人如何通过饮食来调养 1.中老年人防眼病从“吃”开始 2.中老年人耳鸣的饮食调养 3.缺乏营养会加重心脏疾病 4.冠心病患者的食物选择 5.高血压患者的茶疗十法 6.高脂血症的膳食控制方案 7.癌症患者的神奇食疗食品 8.中老年人老慢支的饮食调养 9.中老年人便秘的饮食疗法 10.中老年人腹胀饮食妙法 11.中老年人虚性水肿的食疗法 12.治老人足肿食疗方 13.中老年人血虚水肿体质者的食补 14.防止卒中的食物 15.改善气虚的养生食补 提示：中老年人肥胖症的综合调理

第6章 中老年人怎样通过饮食来抗衰老 1.珍珠——润肤美容之宝 2.生姜——延年益寿的好伴 3.茄子——祛除老年斑，保养好颜色 4.葡萄——抗衰老水果中的“水果皇后” 5.樱桃+红酒——抗氧化及延缓神经衰弱 提示：抗衰老从营养人手

第7章 中老年人如何吃出快乐心情 1.香蕉——可以当早餐的神奇水果 2.葡萄柚——味道清香，轻身悦色 3.大蒜——调节心情的天然抗生素 4.南瓜——给人快乐的“营养之王” 5.鸡肉——肉质细嫩，补虚填精 6.樱桃——百果第一枝，祛风除湿 7.土豆——给人快乐的“第二面包” 提示：零食——吃出中老年人的快乐心情

章节摘录

2. 中老年人的营养特点 每一位中老年人因其生活环境、生活习惯、工作性质及个体差异（体重、疾病、性别等），对营养的需求都不是相同的。我们根据中老年人普遍基础代谢降低，活动量减少，所需要的总热量比成年人减少这一特点，总结出：中老年人需要的是全面而平衡的营养，充足而合理的饮食。在中老年人所需要的营养素中，最值得重视的要数蛋白质了！尤其是增加优质蛋白质更加重要。优质蛋白质一般达到所需蛋白质总量的一半为好。超量的蛋白质则会损害肾脏。针对我国大多数人以植物为主要食物的饮食结构，中老年人应适当调整饮食结构，比如适当增加豆类及动物性食物。有些中老年人偏爱油脂类食物，这样很容易出现高脂血症，同样会促进动脉粥样硬化，还可能诱发糖尿病。中老年人的饮食应有足量的含有钙和纤维素的食品，而钠盐的含量偏低为好，每日含钠盐量应该在5克以下。同时还应注意食物的粗细搭配、利于消化。这是因为中老年人胃肠功能减退，应选择易消化的食物，以利于吸收利用。一方面主食中应有粗粮细粮搭配，粗粮如燕麦、玉米，所含膳食纤维较大米、小麦为多；另一方面食物加工不宜过精，谷类加工过精会使大量膳食纤维丢失，并使谷粒胚乳中含有的维生素和矿物质丢失。而膳食纤维能增加肠蠕动，起到预防老年性便秘的作用；膳食纤维还能改善肠道菌群，使食物容易被消化吸收。加强饮食调整的同时还应积极参加体育活动，保持能量的平衡。

《饮食决定健康中老年人吃的讲究》

编辑推荐

《饮食决定健康：中老年人吃的讲究》由人民军医出版社出版。我们可以做的是，通过饮食调节最大程度获取健康。

机体的衰老必然带来各种健

《饮食决定健康中老年人吃的讲究》

精彩短评

1、针对性强，还OK啦

《饮食决定健康中老年人吃的讲究》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com