

《科学的老年营养知识》

图书基本信息

书名：《科学的老年营养知识》

13位ISBN编号：9787536698673

10位ISBN编号：7536698674

出版时间：2008-7

出版社：重庆出版社

作者：张万起 编著

页数：348

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

《科学的老年营养知识》

内容概要

《院士告诉您:科学的老年营养知识》将避开病理、用药分析等一些过于专业的内容,将从为病人答疑解惑的角度出发,论述目前最新药物与最新方法,最新科学研究与最新医疗成果,立足在预防与治疗的措施,自查与自治的知识,药疗与食疗的并用,求医与导医的结合等方面,用“大专家”写“小书”的方式,用简洁、明快、一目了然的手笔,编写成册。

《科学的老年营养知识》

作者简介

吴咸中，中国著名中西医结合专家。辽宁省新民县人。1948年毕业于沈阳医学院获学士学位。天津医科大学名誉校长、天津市中西医结合急腹症研究所所长、南开医院院长。早年从事普通外科临床，从20世纪60年代初投身于中西医结合治疗急腹症的临床与研究。通过长期实践逐步形成和不断完善了规范的诊治原则与方法，博取两法之长，建立了中西医结合治疗急腹症的新体系。80年代后期提出了“在高层次上开展中西医结合”的战略思想，扩大中西医结合领域，将研究重点转向危重急腹症的治疗及相关基础理论的深入研究。1996年当选为中国工程院院士。

郝希山，中国著名肿瘤治疗学家，日本久留米大学医学院客座教授，亚洲乳腺癌协会主席、名誉主席，现任天津医科大学校长、教授、博导。首创“功能性胃空肠代胃术”，获国家科技进步二等奖。国内率先开展“干细胞移植治疗实体肿瘤研究”，获中华医学科技一等奖。率先开展“抗肿瘤特异性肽疫苗治疗消化道肿瘤研究”，建立规范抗肿瘤疫苗实验体系，开辟疫苗治疗肿瘤新途径。2003年当选为中国工程院院士。

《科学的老年营养知识》

书籍目录

上篇 老年人的生理特点与营养特征

- 1 老年人的生理特点
 - 1.1 人到底能活多久
 - 1.2 老年人的生理变
 - 1.2.1 心血管系统渐渐老化
 - 1.2.2 神经系统逐渐衰退
 - 1.2.3 消化道与肝脏开始逐渐退化
 - 1.2.4 泌尿系统功能逐渐失调
 - 1.2.5 呼吸系统功能逐渐减退
 - 1.2.6 骨骼和肌肉功能开始蜕变，骨骼开始变脆、变松
 - 1.2.7 体内水分日渐减少
 - 1.2.8 免疫功能逐渐下降
 - 1.2.9 内分泌系统的功能发生变化
 - 1.2.10 毛发、皮肤和五官等衰老症状
- 2 老年人的营养需要
 - 2.1 老年人的热量需要
 - 2.2 老年人的蛋白质需要
 - 2.2.1 蛋白质的生理特点
 - 2.2.2 老年人蛋白质的适宜摄入量
 - 2.3 老年人的脂肪需要
 - 2.3.1 脂肪在人体中的功与过
 - 2.3.2 老年人脂肪的适宜摄入量
 - 2.4 老年人的维生素需要
 - 2.4.1 可以使老年人明目和健肤的维生素A
 - 2.4.2 功能众多的维生素B家族
 - 2.4.3 解毒、抗坏血病、防癌功臣——维生素C
 - 2.4.4 强壮骨骼的维生素D
 - 2.4.5 减缓衰老的重磅武器——维生素E
 - 2.4.6 止血英雄——维生素K
 - 2.5 老年人的矿物质需要
 - 2.5.1 能使老年人筋骨强健的钙和磷
 - 2.5.2 有助于预防老年人贫血的铁
 - 2.5.3 可减缓老年人记忆力衰退的铜、锌、碘
 - 2.5.4 有助于老年人防癌的硒
 - 2.5.5 能使老年人降血糖、血脂和抗衰老的铬、镁、锰
 - 2.5.6 易诱发老年人心血管疾病的食盐
 - 2.5.7 有助于老年人降血压的钾
 - 2.5.8 对老年人骨骼和牙齿有保护作用的氟
 - 2.6 老年人的碳水化合物及膳食纤维需要
 - 2.6.1 碳水化合物的种类
 - 2.6.2 可以被人体消化吸收的碳水化合物的生理功能
 - 2.6.3 不能被人体消化吸收的膳食纤维的生理功能
 - 2.6.4 老年人碳水化合物的需要量
 - 2.7 老年人的水分需要
 - 2.7.1 水的主要生理功能
 - 2.7.2 老年人对水的需要量
- 3 老年人的饮食原则和良好饮食习惯
- 4 营养素的食物来源与益寿食品
- 5 老年人的营养失调及所产生的疾病

下篇 老年人的常见病与饮食营养

- 6 高血压与饮食营养
- 7 冠心病与饮食营养
- 8 糖尿病与饮食营养
- 9 骨质疏松症与饮食营养
- 10 肥胖与饮食营养
- 11 癌症与饮食营养
- 12 老年痴呆症与饮食营养

章节摘录

1 老年人的生理特点 1.1 人到底能活多久 世界上任何人都无法回避人体自身的衰老和死亡问题。衰老和死亡是人类所不可抗拒的客观自然规律。在自然规律面前，人靠自身能力所能做的是尽可能地减缓衰老和死亡的过程。因此，健康与长寿就成为全世界人们普遍关心的问题。过去人们常说：“人活七十古来稀”，而现在则是“八十九十也不奇”。关于人类的自然寿命到底应该是多少，人们各说不一。根据著名生物学家巴风推算，一般哺乳动物的最高寿命，相当于它完成生长期的5~7倍。人的生长期一般都在20~25岁之间完成，按如此推算，人的最高寿命应该是100~175岁之间。美国老年学家海弗利克通过实验研究发现，细胞分裂次数与分裂周期相乘就是自然寿命的年数，人类的自然寿命应当是120年左右。前苏联科学家埃尔蒙斯基提出，自然界在其结构或组织大体上变异一次所间隔的时间是严格确定的，即以大约15.15的系数递增，人的寿命应为167年。有的学者认为，哺乳动物的最高寿限约相当于其性成熟期的8~10倍，人的自然寿命应当是110~150岁。瑞士学者提出，人的寿命为115~120岁；德国学者提出，人的寿命为110~125岁；法国学者提出人的寿命为110~120岁。可见，无论按照哪种方法推算，人的寿命都应在百岁以上。然而，遗憾的是，在实际生活中，百岁老人却是罕见的。那么是什么因素影响了人们的寿命呢？据联合国公布的材料，世界上有四个长寿地区：俄罗斯的高加索地区、巴基斯坦的洪扎地区、厄瓜多尔的威尔卡班巴村和我国的新疆维吾尔自治区。这些地区并非是经济发达地区，但这里的人们却多长寿。

《科学的老年营养知识》

编辑推荐

《院士告诉您：科学的老年营养知识》是中国医学院院士写给老年人阅读的营养卫生读本。《院士告诉您：科学的老年营养知识》共分上下两篇：上篇介绍了老年人的生理特点与营养特征，下篇则介绍老年人的常见病与饮食营养。全书语言通俗，立足于预防与治疗的措施，自查与自治的知识，药疗与食疗的并用，求医与导医的结合等方面，适合广大有老年人的家庭备用。

《科学的老年营养知识》

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