

《长寿老人零食宝典》

图书基本信息

书名：《长寿老人零食宝典》

13位ISBN编号：9787801888853

10位ISBN编号：7801888855

出版时间：2008-1

出版社：现代出版社

作者：赵星烁

页数：133

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

《长寿老人零食宝典》

前言

作为一名食品学者，我经常被问到的一个问题就是：吃零食究竟好不好？其实，与世界上的其他事情一样，很难绝对地说吃零食是“好”还是“不好”。这不是含糊其辞，也不是有意推诿，而是一种负责任的科学态度。可以想象，即使是我们有经济能力尝遍山珍海味，鱼翅燕窝等等美食，也不可能天天吃，顿顿吃，毫不讲究数量、方法和时间。这样下去，不仅会感到厌烦，而且还可能会影响身体的健康。因此，吃零食是健康助手还是健康杀手，关键并不在于零食本身，而在于人的选择。基于对中国“食育”工作的多年研究，我一直非常关注大众的饮食营养与健康，其中自然也包括零食。虽然从科学角度上来讲，我并不提倡零食，尤其是“饱食”时代。但实事求是地说，零食已经进入每一个人的生活，几乎每个人都吃过零食，完全与零食绝缘的人根本不存在。从物资最贫乏的年代，一段甘蔗，一口橘瓣糖，到现在种类多到让你挑花眼的零食，人们不再只是将零食单纯当作果腹之物，而是一种生理和心理的需要；并且，随着食品加工技术的发展，商家们在零食中加入了多种营养，试图让人们相信它具备了不同的补养功效：补充能量、舒缓情绪、美容健体、益智补脑……对于不同的人群而言，零食的作用更有针对性，上班族常常将零食作为一种调解压力、与朋友或同事沟通的工具；我曾经接触过的，从校园的学生到工作的白领，几乎每个女孩都喜欢吃零食，商家也以美味技术及各种宣传引诱人们消费零食。“高血脂”“肥胖症”等等生活方式病，多为零食所累。零食可能成为生活的乐趣，也可能成为健康的杀手，关注零食的营养知识，也许可以让我们享受乐趣的同时保持健康。总之，在食品极度丰富的今天，多数情况下人们并不只是因为饥饿而吃零食，而是把它作为一种时尚、自由和浪漫的生活，一种心理需求、情绪调节和捡拾回忆的方式。然而，“饱食时代”的零食，如何把握享受和健康双赢，绝非易事！既然零食已成为饮食与生活不可分离的一部分，那么关于零食的话题，就不再是吃不吃的问题，而是如何控制的问题了。零食和网络游戏一样，需要自己的自觉控制，更需要商家的公益心。最后，就下面几句话作结——“食育”善举正启蒙，忽闻有书说食零。美味巧做供欣赏，口福有度三思行。中国农业大学食品学院教授 李里特

《长寿老人零食宝典》

内容概要

《长寿老人零食宝典》是一本关于老年人的零食秘笈。在食品极度丰富的今天，多数情况下人们并不只是因为饥饿而吃零食，而是把它作为一种时尚、自由和浪漫的生活，一种心理需求、情绪调节和捡拾回忆的方式。然而，“饱食时代”的零食，如何把握享受和健康双赢，绝非易事！

《长寿老人零食宝典》

书籍目录

序言第一章 活到老吃到老一、老年人的饮食特点二、老年人的零食三、长寿是种习惯四、健康就是长寿第二章 抗衰防老的零食宝典第一节 老人养脑的零食配方第二节 延缓心脏衰老的健康零食第三节 吃对零食肝不老第四节 健脾养胃选对零食第五节 老人补血零食大荟萃第三章 活力老人的零食秘笈第一节 吃好零食皱纹少第二节 白发老人的零食宝典第三节 老人补钙的完美零食计划第四节 老人明目零食配方第四章 长寿老人的一日零食补充计划第一节 上午遛弯后的零食小拼盘第二节 午休后的营养零食什锦盒第三节 晚上睡前的营养零食贴补小盘点第五章 四季营养零食八珍盒第一节 养肝排毒的春季养生零食第二节 祛火清热的夏季零食方案第三节 清燥养阴的营养零食总动员第四节 养肾防寒的冬季零食小看板第六章 常见老年病的零食调养计划第一节 高血压老人的零食第二节 失眠老人的零食第三节 糖尿病老人的零食第四节 便秘老人的零食第五节 老年痴呆者的零食第六节 健康老人的防癌零食第七章 老人的零食警戒线第一节 日常零食保存的宜忌第二节 日常零食搭配的禁忌第三节 多病老人的零食禁忌第四节 老人吃零食要谨慎第八章 长寿老人的零食新概念第一节 学会读懂零食包装信息第二节 最适宜老人的健康零食第三节 清除体内垃圾的零食第四节 健康老人的饮食原则

章节摘录

第一章 活到老吃到老人到老年，身子骨弱了，生活习惯也变了，随之而来的就是饮食口味、种类的变化。有的东西老人不爱吃，却必须吃；有的东西老人爱吃，却要限制；有的零食看起来不错，其实有害健康；有的很少见，却要多吃。家里的儿女要让老人吃饱，吃好，吃顺心，也不是容易的事。这本书中，我们将为您介绍一下，三餐之外，老人需要吃些什么零食。首先，我们来看看老年人的饮食特点。

一、老年人的饮食特点

- 1.胃口不好老年人大多牙齿不好，咀嚼力差，消化吸收能力较弱，因此，在烹调上应精烹细做；宜清淡，少吃油腻辛辣和油炸食品；食物以软炒、软溜、清蒸、清炖、红烧为主。有些食物应做得脆嫩，如炒得很嫩的肉丝、肉片。
- 2.容易饥饿老年人肝脏转化糖原的能力降低，糖原储存量减少，容易产生饥饿，出现头晕和四肢无力。因此，应提倡老人少吃多餐，必要时，可在午睡起床后或晚间睡觉前，适当吃少量的牛奶、豆浆、果酱、水果和饼干。
- 3.口里没味老年人舌头上辨别滋味的味蕾数目要比青年人减少一半，尤其对甜、咸、酸味的感觉，有明显的减退。老人总感觉嘴里没有味道，爱吃些甜、咸、酸的东西。为增进老人的食欲，应给予一定满足，但不应吃得过咸或过甜。过甜容易使人发胖，过咸则会导致血压升高。
- 4.老小孩人到晚年，总爱回忆往事。许多老人都爱议论吃喝，留恋幼年时吃过的某些食物。看到小孩吃东西，总想尝一尝。儿女们不要笑话老人“嘴馋”，在不影响老人胃肠消化的情况下，应尽量给予满足。
- 5.心情不好老人们很愿意和全家人一同吃饭，即使吃得不多，也会感到一种温暖。如果让老人在一旁单独吃饭，他们会觉得孤独、伤心，不仅食量减少，而且影响消化。

二、老年人的零食随着年龄的增长，人们摄入的热量会呈现下降的趋势，这跟食欲下降有关，会使老年人面临营养不良和体重下降的危险，所以我们推荐在三餐外加一些零食，因为它是老年人每天补充热量和营养物质的重要来源。相对于不吃零食，老年人吃零食可以补充更多的热量和营养。当然，这并不意味着老年人每天就应该捧着薯条大吃，而是应该学会选择一些健康的零食。无论是家有老人，还是老人自我调养，都应该学会选购、食用、保存等一系列的零食知识，在本书中，我们为您准备了这方面的内容，希望看后，能完善您的零食计划，丰富您的健康食谱。

三、长寿是种习惯家人都希望老人能长寿，其实，长寿是种习惯。习惯了运动能长寿，习惯了放松能长寿，而好的饮食习惯，也是长寿的关键。如一少一多：减少动物脂肪、胆固醇、高糖、高淀粉食物；适当增多蛋白质与维生素含量高的食物。再如“粗茶淡饭过百年”：即多杂食，以玉米、粗小麦、薯类、豆类等为主食，摄入高食物纤维。其他还有饭菜清淡，少盐少糖、多食果蔬等，都是能让老年人长寿的健康饮食习惯。在本书中，如何吃出长寿、吃出活力，都有详细说明，希望能为老人的长寿提供借鉴。

四、健康就是长寿有人说，老年人饮食，第一要吃出长寿，第二要吃出健康，其实，健康少病就是长寿。人变老是一种自然规律，是谁也无法阻止和避免的，随着机体的变老，各种疾病也接踵而至。许多人认为这是人之常理，其实，还是有许多老人能够健康终老。反之，一些老人很早就被病痛缠绕，这其中很大一部分是因为不健康的饮食习惯导致。预防高血压吃什么？患了糖尿病不能吃什么？人到老年有哪些禁忌？早中晚三餐有哪些注意事项？知道了这些，才能有针对性地调整自己的饮食，从而预防和远离各种病症。健康的长寿才是真正的长寿，所以，有一个好的防病饮食安排，每日能有适合自己的贴心食谱，这样的老人，才能真正地长寿，希望老年人能在我们的书里得到帮助。

《长寿老人零食宝典》

编辑推荐

《长寿老人零食宝典》由现代出版社出版。

《长寿老人零食宝典》

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