

# 《中老年人合理营养问答》

## 图书基本信息

书名：《中老年人合理营养问答》

13位ISBN编号：9787509131060

10位ISBN编号：7509131065

出版时间：2010-1

出版社：人民军医

作者：于康 编

页数：123

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](http://www.tushu000.com)

# 《中老年人合理营养问答》

## 前言

“健健康康一家人”系列科普丛书是为健康人群，特别是为婴幼儿、中老年和孕产妇等特殊生理时期的人群提供的完整的饮食营养方案。我们在营养科普教育中体会到，将家庭作为一个整体提供全方位的营养宣教，比之以个体为对象的宣教效果更好，因为前者可以营造一个完整和谐的家庭氛围，以使每个家庭成员相互鼓励和督促，整体提高营养知识水平。这套系列科普丛书正是满足这种需要的一次尝试。书中结合婴幼儿、青少年、孕产妇和中老年等常见的营养问题，有针对性地提供相关的营养知识和参考食谱，注重科学性、实用性和可操作性。我们的目的是通过深入浅出的解释，使读者朋友们于轻松间了解有助于改善自身营养、提高健康水平的相关信息。我们衷心感谢所有为这套丛书编写和出版做出贡献的老师和同事们。我们也恳请广大读者朋友们不吝赐教，提出宝贵的意见和建议，以便在今后本套丛书再版时进一步完善和提高。

# 《中老年人合理营养问答》

## 内容概要

《中老年人合理营养问答》分为健康篇和疾病篇，有针对性地为中老年人提供营养知识、饮食原则、参考食谱和注意事项，解答中老年人经常遇到的饮食问题，并注重科学性、实用性和可操作性。希望读者能通过轻松阅读，了解有助于改善自身营养、提高健康水平的相关知识。

# 《中老年人合理营养问答》

## 书籍目录

健康篇 1. “中年”如何界定 2. 中年人机体有何变化 3. 威胁中年人健康的疾病主要有哪些 4. 中年人存在哪些饮食问题 5. 中年人的营养代谢和需要有何特点 6. 中年人膳食的基本原则是什么 7. 中年人营养保健应注意什么问题 8. 中年人每日膳食知多少 9. 中年人理想体重和体重指数如何计算 10. 老年人生理有何特点 11. 老年人需要哪些营养 12. 老年人每日膳食知多少 13. 如何科学地看待老年营养与饮食 14. 中老年朋友如何通过饮食健脑 15. 维生素缺乏与老年性疾病有何关系 16. 维生素C与抗衰老有何关系 17. 大剂量服用维生素C有何潜在风险 18. 维生素E与抗衰老有何关系 19. 微量元素与衰老有何关系 20. 锌在中老年人健康中扮演什么角色 21. 老年人吃东西为何不香 22. 中老年人为什么要控制水平衡 23. 多喝水的好处究竟何在 24. 喝多少水才算适当 25. 喝咖啡、茶、牛奶、果汁等，是否可以计算在水的摄入量内 26. 喝水过多是否有害 27. 中老年人要不要喝纯净水 28. 阳光对中老年人有何益处 29. 鱼油很“神” 30. “绝对吃素”对吗 31. 老年人胆固醇越低越好吗 32. 老年妇女如何补钙 33. 营养素构成与寿命有何关系 34. 为什么适当限食能长寿 35. 老年人膳食如何求“变” 36. 老年人早餐有何讲究 37. 什么是“地中海饮食” 38. 中老年人节假日饮食有何禁忌 39. 什么是中老年人健康的“三把扫帚” 40. “有钱难买老来瘦”对吗 41. 为什么蜂蜜被称为“老人的牛奶” 42. 大豆蛋白有什么好处 43. 大豆蛋白在解除更年期潮热方面有什么功效 44. 每天半杯橙汁有什么益处 45. 食补雌激素有何益处 46. 藻类食品与老年人保健有何关系 47. 中老年人如何合理地吃水果 48. 老年人常吃水饺、蒸包、馄饨等有什么好处 49. 中老年人如何合理饮茶 50. 中老年人如何科学饮酒 51. 红葡萄酒能预防心血管疾病吗 52. 中老年糖尿病患者如何科学地饮酒 53. 老年人饮酒为什么要当心直立性低血压 54. 为什么要慎饮“药酒” 55. 中老年人喝咖啡应注意什么 56. 抗衰老食物有哪些 57. 南瓜对中老年人保健有何益处 58. 哪些食物可御寒 59. 苦荞麦有什么功效 60. 洋葱有哪些保健作用 61. 碱性饮食有什么好处 62. 中老年人不宜多吃哪些食物 63. 中老年人滋补应掌握什么原则 64. 常用食物有什么特点 65. 食补如何“分工” 66. 四季进补各有什么特点 67. 春季中老年人食补有什么原则 68. 冬季进补有什么诀窍 69. 中老年人血虚如何食补 70. 中老年人气虚如何食补 71. 什么是药膳米饭 72. 如何通过食补来调节性功能 73. 运动与中老年人健康有何关系 74. 晨练之前为什么要进食 75. 老年人健身有何禁忌 76. 中老年人最好的运动是什么 77. 走路对老年人的判断和记忆能力有什么好处 78. 什么是运动的“三、五、七” 79. “饭后百步走”有道理吗 80. 中老年糖尿病患者运动中如何预防低血糖 81. 什么是中年人养生“五要素” 82. 老年人春季的衣食住行应注意什么 83. 老年人如何安全过冬 84. 老年人心理健康的标准是什么 85. 如何改善老年人记忆力衰退 86. 老年人日常生活有何禁忌疾病篇 87. 动脉粥样硬化与中老年营养有什么关系 88. 哪些食物可对心脏起到保护作用 89. 老年冠心病患者睡前睡后为什么要补水 90. 高血压与中老年营养有何关系 91. 高血压最新标准和分期是什么 92. 什么是“终止高血压膳食” 93. 高钙饮食对降血压有何益处 94. 高血压患者为什么要多吃鱼 95. 老花眼如何食补 96. 中老年人青光眼饮食防治有何原则 97. 褪黑激素与老年人的视力保护有何关系 98. 前列腺增生会“病从口入”吗 99. 老来腰背痛与吸烟有关吗 100. 老年人尿频如何食疗 101. 早老性痴呆如何进行饮食调理 102. 中老年癌症病人常见哪些营养问题 103. 中老年癌症病人应喝什么汤 104. 老年人便秘如何食疗 105. 慢性肾功能不全如何进行营养治疗 106. 肾脏疾病治疗饮食如何制备 107. 常见食物中含钾知多少 108. 痛风营养治疗有哪些原则 109. 中老年人如何合理减肥 110. 如何克服饥饿感 111. 如何跳出“减了又肥，肥而再减”的怪圈 112. 老年人贫血症如何进行营养治疗 113. 失眠如何食疗 114. 哮喘病如何进行药膳调治 115. 什么是“胃肠内营养” 116. 老人何时看急诊 117. 什么是“糖尿病” 118. 中老年人如何战胜糖尿病 119. 什么是“三多一少” 120. 为什么有的老年糖尿病患者没有自觉症状 121. 糖尿病爱“光顾”什么人 122. 高血糖对中老年人有哪些危害 123. 什么叫“胰岛素抵抗” 124. 什么是糖尿病防治的“四个点” 125. 糖尿病治疗的目标有哪些 126. 什么是“五驾马车” 127. 糖尿病综合治疗的基础是什么 128. 糖尿病食品交换份的核心是什么 129. 中老年糖尿病患者“不能吃不能喝”吗 130. 主食对中老年糖尿病患者有什么好处 131. 少吃主食多吃肉行吗 132. 中老年糖尿病患者为什么要坚持少量多餐 133. 糖尿病患者能吃水果吗 134. 什么是食用水果“四要素” 135. 老年糖尿病素食患者应注意什么 136. 吃得越少对病情控制越有利吗 137. 成的食品不用控制吗 138. 多吃了食物只要加大口服降糖药就没事对吗 139. 吃点零食无所谓吗 140. 植物油不需要限制吗 141. 多吃粗粮不影响血糖吗 142. 少吃一顿饭就可以不吃药吗 143. 注射胰岛素后就不需要再控制饮食吗 144. 能用尿糖试纸是否变色评价食物是否含糖吗 145. 吃馒头比吃米饭升血糖更高吗 146. 蜂蜜可以多吃吗 147. 食物能“降”血糖吗

# 《中老年人合理营养问答》

### 章节摘录

插图：4.中年人存在哪些饮食问题食物中脂肪比例较高据对中年知识分子的膳食调查，发现热能和蛋白质虽然已达到供给量（RDA）的标准，但脂肪占总热能的比例超过30%（标准为20%~25%），脂肪的摄入过多。这就容易患结肠癌、乳腺癌、前列腺癌和胰腺癌。据上海市肿瘤研究所分析，20世纪90年代较20世纪80年代这些癌症的发病率都有明显上升。其原因与膳食结构中肉食的消费量上升、脂肪的摄入增加有重要的关系。新鲜蔬菜吃得少从居民膳食调查中发现， $\beta$ 胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、钙和膳食纤维普遍摄入不足。这和吃黄绿色蔬菜少有关。黄绿色蔬菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、维生素E、钙和膳食纤维等，有利于预防上述疾病。粮食太精白精米白面使维生素B1、维生素B2、烟酸和膳食纤维摄入不足。菜肴偏咸根据一般膳食调查，平均每日用盐量达13克左右，超过每人每日少于10克的用盐标准，这就容易发生高血压和胃癌。

5.中年人的营养代谢和需要有何特点对于中年人，一般来说，虽然对蛋白质的需要量比正处于生长发育期的青少年要少，但对处于生理功能逐渐减退的中年人来说，提供丰富、优质的蛋白质是十分必要的。因为随着年龄的增长，人体对食物中的蛋白质的利用率逐渐下降，只相当于年轻时的60%~70%，而对蛋白质分解却比年轻时高。因此，中年人蛋白质的供应量仍应适当高一些。

# 《中老年人合理营养问答》

## 编辑推荐

《中老年人合理营养问答》：解答中老年人经常遇到的饮食问题为中老年人提供营养知识与饮食原则  
关爱父母的健康宝典

# 《中老年人合理营养问答》

## 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](http://www.tushu000.com)