

《会吃的中老年人更长寿》

图书基本信息

书名：《会吃的中老年人更长寿》

13位ISBN编号：9787535785166

出版时间：2015-4-1

作者：王健淇,龚小妮

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

《会吃的中老年人更长寿》

内容概要

食商，即饮食商数，类似于我们常说的智商、情商、艺商等概念。如今，人们对于饮食的追求不再仅仅是是否吃饱、是否好吃这些浅显层面，更多的会注重营养是否均衡、饮食方式是否科学、烹饪方式是否健康等，也就是食商是否高。食商高，则代表会吃，决定着一生的健康。对于男人而言，食商决定着他一生的强健体魄，在这本书里，你可以学会如何通过科学合理的膳食搭配来调节自己的身体状态，让自己拥有强健的体魄、充沛的活力。

书中内容主要包括中老年人如何改善自身的营养，如何通过食疗养生和防病治病。对于每个具体的问题，会有问题产生的原因与调理方法的解释，会提供一个科学的饮食攻略，会推荐两三道改善和调理的食疗方，内容详实全面，实用性非常强。

《会吃的中老年人更长寿》

作者简介

王健淇，本名王剑，又名连萌，上海交通大学生物学硕士、健康媒体资深编辑、专栏作者，为《家庭医生》、《深航机上读物》等杂志撰稿。代表图书：《二十四节气吃什么》、《家庭医生孕育宝典》；网络精品栏目代表作：《料食如神》、《癌症的真相与误区》等。

书籍目录

PART1 营养篇 中老年这么吃步步为“营”

岁月流逝，健康为何流失
老年人通常会缺哪些营养素
中老年人合理安排饮食六原则
能量不平衡，疾病更易找上门
中老年饮食三字经：碎、素、水
人过中年，更要会看懂膳食宝塔
补充三大营养素更年轻
脂肪是真正的能量高手，分清“好坏”脂肪
糖类，老年人更需要
中老年人更需要补维生素
维生素A：中老年视力保护神
维生素D：强身壮骨大功臣
维生素E：不只是祛除老年斑
维生素C：需求量最大
维生素B1：与“脚气病”有何关系
维生素B2：与“烂嘴角”有何关系
叶酸：帮助中老年人防贫血
微量元素，作用不可小觑
钙：中老年人骨骼强健全靠它
铁：微量元素中的“老大”
锌：找回雄风需要它
铬：要长寿？补一点
硒：保护心肌有点效
钠：与钾搭配护血管
磷：与钙搭档护牙齿
铜：防白发有益处

PART 2 养生篇 中老年这么吃寿比南山

常吃3种“长寿菜”
50岁后应该多吃点肉
长寿饮食：少三白，多三黑
“趁热吃”不利于长寿
看看世界长寿乡都怎么吃
怎样喝茶更健康
十大老人饮食爱好，你爱多少
三个“不老”保长寿
什么才是健康的“粗茶淡饭”
老年人的饭后养生之道
PART3 防病治病 中老年这么吃“病”来将挡
老失眠，可以吃些啥
长黄褐斑，试试清斑食疗汤
常脱发，试试糙米
中年发福，怎样吃出理想体重
女性更年期，吃出年轻味
男性更年期，吃回雄风
胆固醇高，巧用膳食纤维
健脑好食物，黄花菜是首选

《会吃的中老年人更长寿》

没食欲？试试这些开胃妙招
便秘，怎么吃才能使肠胃畅通
耳背耳聋，多吃黑木耳
老眼昏花，喝菊花枸杞茶
干眼症高发，怎么吃
预防白内障，多吃黄绿色蔬菜
预防黄斑变性防眼盲，多吃“好色”食物
巧防冠心病，注意“三少三多”
防中风，低盐高蛋白
胃酸过多，应以面食为主
要想心血管健康，常吃鱼
预防骨质疏松，补钙还不够
胃炎治不好，试试猴头菇
胃溃疡，试试藕汁熬三七
不小心骨折，该怎么吃
骨质增生，补钙有窍门
骨关节炎，怎么吃
痛风了，从饮食上找原因
血压降不下来，改善饮食习惯
降血脂，离不开这些蔬果
防控糖尿病，把好入口关
糖尿病后备军，怎么吃
低血糖，怎么吃
肾病综合征，吃豆腐会加重吗
肾炎，也要少吃盐
脂肪肝，怎么吃
肝硬化，怎么吃
胆结石、胆囊炎，怎么吃
青光眼病人，饮食起居很重要

《会吃的中老年人更长寿》

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