

《中老年人营养保健》

图书基本信息

书名：《中老年人营养保健》

13位ISBN编号：9787508228624

10位ISBN编号：7508228626

出版时间：2004-3-1

出版社：金盾出版社

作者：郑子新

页数：275

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

《中老年人营养保健》

内容概要

《中老年人营养保健》由解放军总医院营养专家编写。全书分为四章，主要介绍了中老年人营养素需要量、饮食营养评价、饮食营养保健原则、营养保健方法，以及中老年人常见疾病的饮食调养等知识。内容丰富、科学实用，通俗易懂，是中老年朋友的必备读物，也可供基层医务人员参考。

《中老年人营养保健》一书，使中老年朋友了解营养原理，做到合理调配饮食，营养均衡，掌握一套简单易学，见效明显的饮食养生法。

书籍目录

第一章 概述

- 一 人体衰老及其影响因素
- 二 中老年人营养保健的重要性
- 三 中老年人的营养素需要量
- 四 中老年人营养状况评价
- 五 食品卫生与食品安全

第二章 中老年人生理特点与营养保健原则

- 一 中老年人的生理特点
- 二 中老年人饮食营养保健原则

第三章 中老年人营养保健方法

- 一 正确识别食物的酸碱性
- 二 坚持平衡膳食
- 三 合理选择应用保健食品

第四章 中老年人常见疾病的饮食调养

.....

《中老年人营养保健》

章节摘录

版权页：插图：无机盐的生理意义： 构成机体组织的重要成分。钾、钠、镁、氯是体液和细胞质中的成分。钙、磷、镁是构成骨骼、牙齿的主要成分。 调节机体生理功能。无机盐与蛋白质协同，维持组织细胞的渗透压，在体液移动和储留过程中起重要作用；人的血液总是恒定在微碱性状态（pH值为7.35~7.45），变化极小，钾、钠起着重要作用。人有敏锐的味觉离不开锌。人体肌肉维持紧张与弛缓的平衡状态，心脏保持一定的节律，都离不开钙和镁。人体一旦缺钙，肌肉就要抽搐或痉挛，心跳也要加快。无机盐特别是保持一定比例的钾、钠、钙、镁离子是维持体内酸碱平衡、神经肌肉兴奋性和细胞膜通透性的必要条件。 参与酶的活动。酶是人体内的一种生物催化剂，催化各种生物化学反应的过程。它的结构比化学催化剂复杂得多，效率也较之强百万倍，乃至千万倍。人体内有2000多种酶。酶的催化作用是单一的，但是多种酶的作用又是连续的。它们将食物分解成营养素，然后被机体利用，生成肌肉、血液等新的机体组织或者经加工后储存备用，或者将它们变成热能。 运送氧的任务。人体内由大量血管组成的循环系统，血液在其中周而复始地按一定方向流动，称为血液循环。血液循环的主要作用就是以血液作为载体，把每天从食物中汲取的营养物质和从肺吸入的新鲜氧气输送到人体的各种组织和细胞中，供其完成重要的生理功能；经细胞利用后产生的废物，如二氧化碳，再由血液携带到肺、肝、肾、皮肤等器官和组织排出体外。

《中老年人营养保健》

编辑推荐

《中老年人营养保健》是中老年人保健丛书之一。

《中老年人营养保健》

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