

<<中老年健康自助>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康自助>>

13位ISBN编号：9787030146366

10位ISBN编号：7030146360

出版时间：2005-3

出版时间：科学出版社

作者：童裳亮 编

页数：199

字数：120000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中老年健康自助>>

### 内容概要

本书从营养学、生理学和心理学、运动等方面介绍中老年人的强身健体知识和预防疾病的方法。同时介绍自测体温、自量血压、学看心电图的技巧，以及常见老年病的自我调理方法。本书通俗易懂、图文并茂，适合广大中老年人阅读。

## <<中老年健康自助>>

### 书籍目录

前言每天吃多少肉、蛋、奶每天应吃多少粮食每天应吃多少脂肪人体需要哪些维生素人体需要哪些矿物质水和膳食纤维平衡膳食食品添加剂的利与弊健康烹调运动健身心理修养长寿秘诀自量血压自测体温学看心电图常见心脏病的自我调理预防高血脂远离糖尿病预防骨质疏松与骨质增生预防老年性便秘和老年瘙痒症预防癌症

## <<中老年健康自助>>

### 章节摘录

1 每天应吃多少肉\蛋\奶 肉类食品包括猪肉、牛肉、羊肉、兔肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉等；蛋类食品指鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，通常以鸡蛋为代表；奶类食品有牛奶、羊奶等。人们吃这些食品的主要目的是为了获取蛋白质，同时也得到一些脂肪、维生素等其他营养物质。

要回答每天应吃多少肉、蛋、奶，首先要了解蛋白质的重要性和人体每天的需要量。

蛋白质的重要性 蛋白质是组成人体细胞最重要的物质。

恩格斯说：“生命是蛋白体的存在方式。

”因此，没有蛋白质便没有生命。

在人体的全部有机物中，蛋白质竟占了一半！

青少年是长身体的时期，因此他们需要蛋白质。

中老年人已不再生长，为什么还需要蛋白质呢？

中老年人虽不再生长，但他们体内的许多细胞却在不断地更新。

例如，红细胞的平均寿命只有120天。

换句话说，每隔120天，体内的全部红细胞就要更新一次。

我们的上皮细胞在不断地死亡和脱落，新的上皮细胞又在形成。

中老年人的身体不再长高，但他们的指甲和头发却在不停地生长。

指甲和头发都是由蛋白质组成的。

如果身体受伤，伤口也要靠细胞的生长来修复。

所以，中老年人也需要每天补充蛋白质。

， 每天需要多少蛋白质 人体每天需要补充的蛋白质，与年龄、体重、劳动强度等因素有关。

青少年由于生长的需要，每天每千克体重需要2—4克蛋白质。

相比之下，中老年人对蛋白质的需求量少得多。

对于非体力劳动者，每天每千克体重需要1克左右的蛋白质，但不要超过2克。

一位60千克的中老年人，每天从食物中吸取60克左右的蛋白质就可以了。

从事体力劳动的中老年人，按体力劳动的强度不同，每天每千克体重分别需要蛋白质1.2—1.5克以上。

一位体重为60千克的体力劳动者，每天应从食物中获得72-90克的蛋白质。

若食物中的蛋白质不足，会使人消瘦、抵抗力下降、贫血，并出现伤口不易愈合等现象。严重的还会引起全身水肿。

……

<<中老年健康自助>>

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:<http://www.tushu007.com>