

<<舌尖上的健康>>

图书基本信息

书名：<<舌尖上的健康>>

13位ISBN编号：9787040364408

10位ISBN编号：7040364409

出版时间：2013-1

出版时间：陈霞飞 高等教育出版社 (2013-01出版)

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>

<<舌尖上的健康>>

作者简介

陈霞飞，复垦大学附属华东医院主任营养师、执业医师，上海市临床营养质控中心主任、上海药学会老年药学专业委员会顾问、中国临床营养杂志编委，曾任华东医院副院长、营养科主任，中国营养学会理事，临床营养分会副主任、上海市营养学会临床营养专业委员会主任。

获国务院特殊津贴证书奖励。

长期从事医疗营养、营养保健、营养教学和营养管理工作，对各类人群营养、各种疾病的营养和临床营养治疗方面有丰富的实践经验。

曾参与百岁老人、营养与老年生活质量、糖尿病营养、代谢综合征等多个课题的研究工作，在国内外专业会议和杂志发表论文多篇，并参与《医学营养学》、《中国营养百科全书》等十多本专业著作的编写。

<<舌尖上的健康>>

书籍目录

第一讲老年人的营养需求 一、步入老年后的生理变化 二、老年人营养需求的特点 第二讲老年人的饮食知识 一、老年人的膳食原则 二、老年人的平衡膳食 三、素食与混合食 四、科学饮水 第三讲食物的选购和储存 一、安排饮食的学问 二、适宜老年人常吃的食品 三、常见的饮食误区和不良习惯 四、常见食物的选购知识 第四讲吃什么有利于延年益寿 一、有助于老年人延年益寿的食品 二、适合老年人的菜品推荐 三、食物搭配中的酸碱平衡 第五讲老年常见病患者的饮食要点 一、高血压患者的饮食要点 二、冠心病患者的饮食要点 三、高脂血症患者的饮食要点 四、骨质疏松症患者的饮食要点 五、慢性肾病患者的饮食要点 六、糖尿病患者的饮食要点 七、高尿酸血症、痛风症患者的饮食要点 八、肿瘤患者的饮食要点 附录 附录一常用油脂的脂肪酸含量 附录二常用食物的三大营养素含量

<<舌尖上的健康>>

章节摘录

版权页：（四）奶类及奶制品、大豆类及坚果 建议老年人选低脂奶或低脂酸奶，每日可饮用200~500毫升，以保证钙的摄入，维持机体良好的健康状况。

超市货架的主要奶类产品类型有：袋装或盒装鲜奶、超高温枕袋奶、盒装灭菌奶、酸奶和乳饮料。选购时要特别注意保质期及冷藏保存。

老年人应选购全乳产品为好，不宜选购乳饮料。

如饮奶不耐受，可选择大豆类制品。

其饱和脂肪酸及碳水化合物含量低于牛奶，也不含胆固醇，适合于老年人及心血管疾病患者饮用。

大豆及豆制品营养丰富，有利于健康。

建议每人每天摄入40克大豆或豆制品。

坚果有核桃、杏仁等，是一类营养丰富的食品。

选购时注意种类搭配和数量，每人每天15~30克。

如大核桃一般每天2~4只。

（五）烹调用油 烹调用油每人每天25~30克，相当于家用白瓷调羹2~3勺。

一般一餐不超过一两个炒菜，其他可选择不用或很少用烹调油的方法，如蒸、煮、炖、焖、拌等。

选购烹调用油要注意一次量少，小瓶包装。

多品种交替使用，或选正规厂家的调和油。

二、适宜老年人常吃的食品（一）鱼类 鱼类含丰富蛋白质15%~20%，属优质蛋白质。

鱼肉肌纤维较短，蛋白质组织结构松软，水分含量多，肉质鲜嫩，容易消化吸收。

鱼类脂肪低，含量在1%~10%，且是不饱和脂肪酸。

特别是海鱼中含有丰富的维生素A、不饱和脂肪酸，及矿物质和微量元素，具有帮助降血脂、防止动脉粥样硬化的作用。

（二）鸭肉 鸭肉蛋白质含量丰富，其所含的脂肪酸熔点低，易于消化。

对心脏健康有益。

所含B族维生素和维生素E较其他肉类多，有助于抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还有助于抗衰老。

鸭肉中含有较丰富的烟酸，它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

<<舌尖上的健康>>

编辑推荐

《金色九九丛书:舌尖上的健康》希望能够帮助老年朋友解决生活问题，增添生活情趣，成就健康金色晚年！

<<舌尖上的健康>>

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>