第一图书网, tushu007.com

<<老年人膳食指导手册>>

图书基本信息

书名：<<老年人膳食指导手册>>

13位ISBN编号：9787122023209

10位ISBN编号：7122023206

出版时间：2008-7

出版时间：汪之顼、刘敏、 荫士安 化学工业 (2008-07出版)

作者：汪之顼，刘敏，荫士安 编

页数：150

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

老年人器官功能逐渐衰竭，容易发生代谢紊乱，导致营养缺乏病和慢性非传染性疾病的危险性增加。
合理膳食是身体健康的重要保障。
本书以现代营养学和老年医学理论为基础，结合笔者在老年膳食管理方面多年的实践经验，教您如何科学管理老年人膳食，做到合理营养、预防疾病、延年益寿。
希望本书能够对相关机构的专业人员、关爱自己长辈亲人的朋友，以及夕阳漫步的老年朋友起到切实的参考作用。

作者简介

汪之项，青岛大学医学院教授、博士研究生导师；2001年和2004年美国塔夫茨大学人类老年营养研究中心访问学者。

书籍目录

第一章 老年人的生理特点第一节 衰老的自然规律1. 有关衰老的学说2. 如何延缓衰老？
第二节 老年期代谢的变化和特点第三节 老年人身体各系统的特点1. 消化系统2. 呼吸系统3. 血液循环系统4. 生殖系统5. 泌尿系统6. 内分泌系统7. 免疫系统8. 运动系统9. 感觉器官第二章 老年人的营养需要第一节 热能与宏量营养素1. 老年人的热能需要量2. 热能营养素的供给3. 蛋白质的营养学评价第二节 维生素1. 维生素A2. 维生素D3. 维生素K4. 维生素B15. 维生素826. 烟酸7. 胆碱第三节 抗衰老营养素1. 维生素E2. 维生素C3. 类胡萝卜素4. 维生素B65. 维生素8126. 叶酸7. 硒8. 锌9. 钙10. 铬11. 镁第四节 水——生命之源第五节 延年益寿的植物化学物质1. 萜类化合物2. 有机硫化物3. 酚类化合物第三章 老年人营养状况的调查与评价第一节 营养状况调查的基本内容1. 营养状况调查2. 对老年人营养状况进行评时需要注意哪些问题？
3. 一简易营养状况评价法第二节 通过膳食调查评价老年人的营养状况1. 称重记录法2. 询问法3. 食物频率法／食物频数法4. 化学分析法第三节 通过人体测量与体格检查评价老年人营养状况第四节 根据平时体检结果洞察老年人营养问题1. 老年人出现以下症状和体征提示相关营养问题2. 评价老年人营养状况常用的临床实验室检查项目第四章 老年人膳食指导原则第一节 平衡膳食的基本概念1. 食物多样化，供给足量的营养素2. 合理搭配，保证膳食平筏原则3. 合理的膳食制度4. 合理烹调加工第二节 解读老年人膳食指南1. 最新《中国居民膳食指南（2007）》2. 老年人膳食指南的基本内容……第五章 老年人营养食谱的设计和调配第六章 老年常见疾病的膳食指导第七章 老年人常见饮食误区第八章 老年人的饮食保健第九章 老个保健食品参考文献

章节摘录

第一章 老年人的生理特点第一节 衰老的自然规律生命是一次旅行，伴着出生时的第一声啼哭，一个新的生命征程便开始了：婴幼儿期一青少年期-成年期-老年期。
这是一个不可逆转的过程，但是这个过程受到多种因素的影响和制约，所以会出现延缓或加速等倾向性，从而使这个旅程有长有短，有苦有甜。
人们都惧怕衰老，因为它靠近旅途的终点。
衰老是怎么起源的?为什么我们会衰老直至死亡?这是自人类出现之日起，就困扰着我们的难题。
长期以来，医生和科学家一直认为，衰老是一个自然发生的生理过程，将衰老与疾病截然分开成两种不同的概念，也就是说，疾病是可以用药物治疗的，而衰老只能听之任之，是不可抗拒的自然规律。
经过近年来科学家的不懈研究，这个概念正在改变，衰老本身实际上就是一种进行性、退化变性的疾病，它影响着身体的每一个细胞、每个组织和每一个器官。
人们希望能对抗和延缓衰老，而要达到这一目的，首先要搞清楚衰老是怎么发生的。
1. 有关衰老的学说（1）细胞衰老学说细胞是构成人体的基本功能单位，人体估计至少由60万亿个细胞构成。
而蛋白质是构成细胞的重要成分，是生命的物质基础。
细胞衰老学说认为蛋白质在合成过程中出现的误差和错误突变的积累，导致细胞随年龄改变，进而引起人的衰老。
（2）自由基学说细胞在有氧化学反应过程中产生的自由基如果不能被有效清除，往往能攻击细胞膜脂类中的不饱和链，产生脂质过氧化反应，进而破坏细胞内的细胞器，并可招致遗传物质的破坏或改变。
自由基学说认为衰老就是自由．基对细胞的损伤而引发的。
（3）代谢废物堆积学说该学说认为人体细胞在代谢过程中会不断产生代谢废物，如果不能有效地清除就会在细胞内堆积起来（如脂褐素），而这些代谢废物会影响细胞的代谢和功能，从而引起衰老。

编辑推荐

《老年人膳食指导手册》是《膳食指导丛书》之一。
由中国营养学会专家倾力奉献的《膳食指导丛书》依照2008年最新《中国居民膳食指南》为重点人群量身解析的膳食管理指导。
合理膳食对改善老年人营养状况、提高老年人生命质量至善重要。
《老年人膳食指导手册》用通俗易懂的语言对老年人膳食管理进行科学的、全方位的指导！

第一图书网, tushu007.com

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