

<<做爸妈的营养师>>

图书基本信息

书名：<<做爸妈的营养师>>

13位ISBN编号：9787506760072

10位ISBN编号：750676007X

出版时间：2013-4

出版时间：中国医药科技出版社

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>

<<做爸妈的营养师>>

书籍目录

第一章 爸妈营养概述 一、爸妈生理与心理特点 爸妈生理上的改变 爸妈心理上的改变 二、爸妈养生秘诀 适应气候, 顺四时而变 饮食有度, 忌暴饮暴食 合理调配, 忌偏食偏嗜 增加食欲, 不勉强进食 适温而食, 忌怒后进食 忌食过咸, 餐后须养生 劳逸结合, 勿紧张劳累 三、爸妈饮食宜忌 第二章 爸妈常见症状食疗精选 一、黑便 胃肠积热型 委陵菜汤 炸白茶花 荷花青鱼片 丝瓜猪肉汤 黄花木耳汤 脾胃虚寒型 菠菜粥 豆腐渣散 秋海棠花栗子粥 木耳粥 二、黄疸 湿热型 鸡骨草红枣 泥鳅炖豆腐 葡萄根 田鸡黄鸡蛋 鲤鱼赤豆汤 寒湿型 茵陈干姜饮 茯苓粉粥 玫瑰荸荠饼 瘀滞型 柚子鸡 陈皮牛肉 茅根猪肉羹 黄花菜羊肉 杞子南枣煲鸡蛋 三、便秘 热秘 荸荠薤菜汤 紫藤菱薏汤 决明炖茄子 鲜笋拌芹菜 气秘 实明黄糕 油焖枳实萝卜 香参炖大肠 槟榔粥 虚秘 黄芪苏麻粥 麻仁栗子糕 芪香蜜膏 土豆苡蓉蜜膏 柏子仁炖猪心 何首乌煲鸡蛋 当归柏仁粥 生地炖香蕉 桑椹地黄蜜膏 木耳海参肠 核桃仁黑芝麻 冷秘 苡蓉羊肾羹 胡桃仁粥 牛肉当归蜜膏 锁蓉羊肉面 桂心粥 四、尿血 下焦实热型 凤尾米泔汤 葡萄藕蜜膏 白茅花蘑菇煨余猪鼻 三丝芹菜 荠菜鸡蛋汤 阴虚火旺型 葡萄根汤 柿饼木耳羹 生地膏 槐花芝麻肉饼 脾肾两虚型 荠菜粥 乌豆芝麻饭 核桃糖蘸 荷花黄瓜炒肉片 五、咳嗽 风寒咳嗽 萝卜梨 苏杏止咳粥 风热咳嗽 银杏露 桑菊饮 薄荷芦根粥 肺燥咳嗽 润肺饮 百合杏仁粥 清肺八宝羹 桂圆参蜜膏 百合蜜 甘蔗马蹄饮 油菜猪肺汤 银耳乳鸽汤 雪梨膏 痰湿咳嗽 杏仁桔皮粥 双子粥 百合养肺羹 痰热咳嗽 银菊清肺茶 竹芦粥 第三章 爸妈常见病康复食疗精选 第四章 爸妈营养代谢病食疗精选

<<做爸妈的营养师>>

章节摘录

版权页：一、爸妈生理与心理特点人到老年，随着年龄的增大，人体的器官就必然会发生衰老和退化，机体组成成分中代谢不活跃的部分比重增加，使人的应激能力减退；同时，老年人退休后，离开了长期从事的工作、熟悉的集体，会感到空荡荡的，对其精神及心理上会产生很大的影响。

因此，如不适当对老年人在生理与心理上加以调整，将会进一步促进其衰老过程的发展。

爸妈生理上的改变（一）消化系统 牙齿出现脱落或明显磨损，影响对食物的咀嚼和消化。

舌头上的味蕾数目减少，味觉和嗅觉降低，以致影响食欲。

胃黏膜萎缩、消化道运动功能减退、消化腺体萎缩、消化液分泌量减少，易导致消化不良及便秘。

胰岛素分泌减少，对葡萄糖的耐量减退。

肝细胞数目减少、纤维组织增多，致使血浆白蛋白减少，而球蛋白相对增加，导致组织液的生成及回流障碍，易出现浮肿。

（二）呼吸系统 呼吸肌及胸廓骨骼、韧带萎缩，肺泡弹性、气管及支气管弹性下降，常易发生肺泡经常性扩大而出现肺气肿。

呼吸道黏膜纤毛上皮萎缩、脱落，使黏液与纤毛系统清除功能受到障碍，上呼吸道对有害刺激的反应性减退，加之免疫功能的下降，容易引起下呼吸道损害。

血流速度减慢，使细胞呼吸作用下降，对氧的利用率下降。

（三）心血管系统 心肌萎缩、心肌硬化及心内膜硬化，导致老年人每分钟有效循环血量减少。

心脏冠状动脉硬化将影响心功能正常运转甚至出现心肌供血不足的临床症状。

血管壁弹性减退、脂质沉积、脆性增加，血管外周阻力增大，脏器组织中毛细血管的有效数量减少，使老年人发生高血压、心血管意外及组织器官营养障碍的机会常常升高。

（四）神经系统 神经细胞数量逐渐减少，脑重减轻，脑血管硬化，氧及营养素的利用率下降，致使脑功能逐渐衰退并出现某些神经系统症状，如记忆力减退，健忘，失眠，甚至产生情绪变化及某些精神症状。

（五）主要感觉器官 1.眼“老花眼”是老年人自身能感觉到的最为明显的老人现象。

晶状体随年龄增加呈现混浊，常可导致老年性白内障。

另外，老年人对暗光的适应能力有明显的减退，视野范围缩小。

2.耳 老年人的听力随着年龄的增加而逐渐减退，尽管老年人听力下降，往往自己不易觉察。

此外，老年人听觉记忆也有减退，因而对语言的理解下降。

3.皮肤 在一定程度上，皮肤老化可以反映老人的健康状况，并可诱发多种老年皮肤病。

由于老年人的皮肤色素代偿性增加及紫外线作用，老年人多发老年性色素斑。

（六）其他方面 1.毛发 毛发变细、脱发；毛发、胡须变白。

2.骨骼 骨骼中钙含量减少，其弹性和韧性减低、脆性增加，易出现骨质疏松症与骨折。

3.泌尿系统 肾功能减退，老年人常有多尿现象，且一些药物对老年人毒性大。

4.生殖系统 老年男性前列腺多有增生性改变，可致排尿发生困难；女性45~55岁可出现绝经，卵巢停止排卵。

5.内分泌机能下降，生物转化过程减慢，解毒能力下降，易患感染性疾病。

6.若不注意营养及合理安排膳食，易发生代谢负平衡。

<<做爸妈的营养师>>

编辑推荐

《做爸妈的营养师》是子女送给爸妈最好的礼物，爸妈的健康是儿女最大的心愿。愿此书带给爸妈健康快乐、美味多滋的晚年。

<<做爸妈的营养师>>

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>