

<<老年人营养保健与膳食指导>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养保健与膳食指导>>

13位ISBN编号：9787508729251

10位ISBN编号：7508729250

出版时间：2010-1

出版时间：刘东莉 中国社会出版社 (2010-01出版)

作者：刘东莉

页数：223

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>

## <<老年人营养保健与膳食指导>>

### 前言

随着人民群众生活水平的提高，人的寿命也在逐渐延长。

2008年中华人民共和国卫生部明确了30余项健康生活方式与行为，其中饮食中的健康方式占有很大的比例。

在医学模式发生明显变化的今天，饮食营养在预防衰老和减少疾病方面起着越来越重要的作用。

老年人是一组特殊人群，关注老年人健康，防止老年性疾病是医学领域的重要任务。

本书着重介绍了老年人新陈代谢过程中需要的各种营养素及营养物质，为老年人选择常用食品、保健食品提供了合理的建议；解除了老年人饮食生活中的一些误区和盲区；避免老年人过多摄入热能而发生慢性疾病；防止老年人因维生素、矿物质及微量元素缺乏而引起疾病。

本书本着中西医结合的原则，介绍了适合老年人的简便易行的食疗方法，通过合理、科学、健康的饮食生活习惯，达到预防衰老、减少疾病的目的。

在中华人民共和国成立60周年之际，将此书献给老年朋友，祝老年朋友健康、长寿！

## <<老年人营养保健与膳食指导>>

### 内容概要

《老年人营养保健与膳食指导》着重介绍了老年人新陈代谢过程中需要的各种营养素及营养物质，为老年人选择常用食品、保健食品提供了合理的建议；解除了老年人饮食生活中的一些误区和盲区；避免老年人过多摄入热能而发生慢性疾病；防止老年人因维生素、矿物质及微量元素缺乏而引起疾病。

《老年人营养保健与膳食指导》本着中西医结合的原则，介绍了适合老年人的简便易行的食疗方法，通过合理、科学、健康的饮食生活习惯，达到预防衰老、减少疾病的目的。

## &lt;&lt;老年人营养保健与膳食指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 衰老与营养一、饮食营养因素与衰老(一)饮食营养因素与抗脂质过氧化(二)自由基损害(三)代谢废物堆积学说(四)限制能量延长寿命学说(五)基因学说二、老年人营养需要(一)影响老年人营养的主要问题(二)能量(三)蛋白质(四)脂肪(五)碳水化合物(六)矿物质(七)维生素(八)植物化学物质三、老年人合理饮食(一)平衡饮食(二)食物多样化(三)符合老年人消化生理特点(四)少食多餐(五)良好感官性状(六)就餐环境舒适(七)不能盲目节食四、老年人日常饮食行为(一)饮食行为的概念(二)正餐(三)零食(四)饮酒(五)在外就餐五、影响饮食行为的因素(一)食物喜好(二)食物营养观念和知识(三)食物可获得性(四)传播媒体(五)饮食行为的影响(六)外界环境与时间的影响(七)心理、情绪的影响六、饮食行为与健康(一)骨质疏松症(二)结肠癌第二篇 膳食指导方针一、中国居民膳食指南(一)食物要多样,以谷类为主,粗细搭配(二)多吃蔬菜、水果和薯类(三)每天吃奶类、大豆或其制品(四)经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉(五)减少烹调用油,吃清淡少盐的膳食(六)食不过量,天天运动,保持健康体重(七)三餐分配要合理,零食要适当(八)每天足量饮水,合理选择饮料(九)饮酒要适量(十)食用新鲜卫生的食物二、中国老年人膳食指南(一)食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收(二)合理安排饮食,提高生活质量(三)重视预防营养不良和贫血(四)多做户外活动,维持健康体重三、老年人的饮食构成(一)春季膳食构成及进补原则(二)夏季膳食构成及进补原则(三)秋季膳食构成及进补原则(四)冬季膳食构成及进补原则四、饮食与抗衰老(一)老年人应注意补钙(二)钾、钠、镁等无机盐对人体的益处(三)膳食中注意补锌(四)铁对老年人的益处(五)碘在人体中的生理功能(六)硒在人体中的生理功能(七)铬在人体中的生理功能.....第三篇 营养素与肿瘤第四篇 老年保健药膳

## <<老年人营养保健与膳食指导>>

### 章节摘录

食物在胃停留的时间较短，因此蛋白质的消化不完全，消化的产物和未被消化的蛋白质在小肠经胰液和小肠黏膜细胞分泌的各种蛋白酶及肽酶的共同作用，进一步水解成氨基酸。

所以说小肠是蛋白质消化的主要部位。

小肠也是蛋白质吸收的主要部位，不同部位吸收能力不同，近端小肠对氨基酸的吸收能力较远端小肠弱。

氨基酸的吸收是耗能的主动吸收过程，被吸收的氨基酸进入血液循环后，可被体内不同组织细胞迅速吸收利用，用于各种组织的生长和更新。

组织蛋白更新的速率随组织性质不同而异，肠黏膜蛋白更新需1~3天，肝脏组织蛋白更新较快，肌肉组织蛋白更新较慢且数量较大。

人体内蛋白质的分解是进食正常膳食，正常人每日从尿中排出氮约12g。

如摄入的膳食蛋白质增多，随尿排泄的氮也增多；如减少则随尿排泄的氮也减少。

当完全不摄入蛋白质或禁食一切食物时，每日仍随尿排泄氮2-4g。

证明了蛋白质在体内不断的分解成含氮的废物并随尿排泄。

对于老年人来说蛋白质是各种营养素的中心性物质，但也是老年人饮食中比较脆弱的环节。

因为老年人可以因各种原因使摄入的蛋白质的量难以达到要求，但是老年人体内每天损失蛋白质的量是持续的，这些损失是体内细胞的衰亡和各种代谢不可避免而丢失的蛋白质。

## <<老年人营养保健与膳食指导>>

### 编辑推荐

《老年人营养保健与膳食指导》是由中国社会出版社出版的。

<<老年人营养保健与膳食指导>>

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>