

<<健康的讲究>>

图书基本信息

书名：<<健康的讲究>>

13位ISBN编号：9787509121085

10位ISBN编号：7509121086

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：王丽茹 编

页数：221

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>

## <<健康的讲究>>

### 内容概要

衣食住行医是人们生活中不可缺少的要素，它们构成了人类生存和健康的基础，同时衣食住行中的不良行为也会给我们带来伤害、疾病甚至死亡。

为了解决这些问题，《健康的讲究》从关注某些特定人群的日常生活入手，分别介绍了老年人、孕产妇、哺乳期妇女、婴幼儿、上班族日常生活中的常见健康问题及解决方法，以帮助人们强身健体，延年益寿。

《健康的讲究》是向大众读者普及健康知识的科普图书。

## &lt;&lt;健康的讲究&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 老年人 1.老年人应均衡摄入七大营养素 2.老年人在摄取营养素时应注意的事项 3.老年人应做到膳食平衡 4.老年人日常饮食中的五字要求 5.老年人可多摄入抗衰老的营养素及食物 6.老年人要多吃有降血脂作用的食物 7.老年人宜多吃保养皮肤的食物 8.老年人减缓记忆力衰退要吃的食物 9.老年人宜多吃预防动脉硬化的食物 10.老年人宜多吃能降低胆固醇的食物 11.老年人不宜忌食含胆固醇的食物 12.老年人应多吃预防视力下降的食物 13.维持老年男性性功能的食物 14.老年人要正确补钙 15.老年人喝酸牛奶有益健康 16.老年人宜多吃食用菌 17.老年人可适当多吃些醋 18.老年人更应注意饮水 19.老年人宜常喝蜂蜜水 20.老年人不宜多吃的十类食物 21.老年人吃水果要慎重选择 22.老年人喝咖啡要注意的问题 23.老年人不宜多喝冷饮 24.老年人应特别注意早餐、晚餐的质与量 25.老年人晨起宜喝粥 26.对老年人一日三餐的建议 27.老年人要适当节食 28.老年人不宜滥用滋补品 29.老年女性美容应注意的方法 30.老年人应使用营养性化妆品 31.老年人要科学护发 32.老年人不适合穿平底鞋 33.老年人宜选择的锻炼项目 34.老年人锻炼应掌握合适的运动量 35.冬季老年人晨练不宜太早 36.老年人宜注意做冬季室内运动 37.散步是老年人最适宜的运动 38.老年人适合踢毽子运动 39.老年人不适合做爬楼梯运动 40.老年人运动的注意事项 41.老年人旅游需要注意的问题 42.老年人宜做简易保健功 43.老年人不可用家务劳动代替身体锻炼 44.老年人晨起宜做6件事 45.老年人延缓衰老应注意的10件事 46.老年人保持血管“年轻”应注意的事 47.老年人要防双腿提前衰老 48.老年人睡眠要讲究姿势 49.老年人热水泡澡时间不宜过长 50.老年人冬季养生应注意的事项 51.老年人下棋、玩麻将要以娱乐为主 52.老年人应注意牙齿保健 53.老年人要保护好听力 54.老年人预防骨质疏松应注意饮食和锻炼 55.老年人延缓记忆力衰退的基本措施 56.延缓衰老应重视的三项措施 57.老年人防止腹胀应注意的7件事 58.老年人预防便秘应多吃的食物 59.老年性膝痛应注意关节功能锻炼 60.老年人不宜过瘦或过胖 61.老年人要注意预防高脂血症 62.老年人皮肤瘙痒的治疗方法和注意事项 63.老年女性阴道炎的防治 64.老年人宜多吃防治秃发的食物 65.老年人老花眼的防治 66.老年男性应预防前列腺增生症 67.老年人适当进行性生活有益健康 68.退休老年人要防“退休综合征” 69.老年抑郁症应注意自疗 70.老年人应注意心理卫生 71.老年人应备用冠心病保健盒 72.老年人应定期检查身体

第2章 孕产妇 1.孕妇补充营养的意义 2.孕妇要增加蛋白质的摄入 3.孕妇要注意补充维生素A 4.孕妇应注意补充维生素B1、B 5.孕妇宜补充维生素B 6.孕妇必须补充叶酸 7.孕妇应注意补充维生素C 8.孕妇应注意补充维生素D 9.孕妇应注意补充维生素K 10.孕妇应注意补充维生素E 11.孕妇宜多吃含钙、磷丰富的食物 12.孕妇要补铁 13.孕妇要注意补锌 14.孕妇应注意补碘 15.孕妇应常吃的食物 16.孕妇要按胎儿发育进程调节饮食摄入 17.孕妇宜多摄入有益胎儿健脑的营养素 18.孕妇应避免食用减智食品与药物 19.孕妇应忌食不利保胎的食物 20.孕妇不宜食罐头食品 21.孕妇不宜过食咸性食物 22.孕妇不宜多吃酸性食物 23.孕妇不宜吃易过敏食物 24.孕妇不宜过多食用白糖 25.孕妇在孕初期不宜食动物肝脏 26.孕妇不宜吃龙眼 27.孕妇最好少吃冷饮 28.孕妇要注意足量饮水 29.孕妇不可盲目节食 30.孕妇不宜只吃素食 31.孕妇要小心营养过剩 32.孕妇不可多饮咖啡及可乐类饮料 33.孕妇不宜喝浓茶 34.孕妇应忌饮酒 35.孕妇必须戒烟 36.孕妇在临产时要吃的食品 37.孕妇居室的要求 38.住人新居不宜早怀孕 39.孕妇应保证睡眠充足 40.孕妇卧姿有讲究 41.孕妇不宜睡席梦思床 42.孕妇不宜用电热毯 43.孕妇应注意衣着讲究 44.孕妇不宜穿瘦、紧、小的衣服 45.孕妇不要戴紧小的胸罩 46.孕妇不宜用布带或裤带扎紧腹部 47.孕妇不要穿三角内裤 48.孕妇不可穿高跟鞋 49.孕妇不宜染发烫发 50.孕妇不宜涂指甲油、化浓妆 51.孕妇要参加适当的运动 52.孕妇活动量要恰当 ……

第3章 哺乳期妇女 第4章 婴幼儿 第5章 上班族 附录A 特定人群膳食指南 附录B 中国儿童青少年零食消费指南

## &lt;&lt;健康的讲究&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 老年人 1.老年人应均衡摄入七大营养素 人体必需的七大营养素是蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素、水和纤维素。

老年人由于饮食减少和体质变化，其对营养素的需求与一般人有所不同。

(1) 蛋白质：蛋白质是人体生长发育、更新和修复组织细胞及形成抗体最重要的原材料。

老年人应特别注意摄入优质蛋白，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆制品。

每人每天每千克体重需摄入蛋白质1.0~1.5克。

不可摄入过多，以免干扰机体代谢。

(2) 脂肪：脂肪是热量供应的主要来源。

老年人每天每千克体重以摄入0.6~1.0克为宜。

动物油不宜摄入过多，以免发胖，但也不能不吃动物油。

植物和动物油的比例以2:1为宜。

(3) 糖类：糖类是生命活动所需热能的主要来源。

其多由谷物供给，老年人宜多吃些粗粮，少吃些精米、精面，因为精米、精面在加工过程中会损失大量营养成分。

(4) 无机盐：无机盐包括钙及多种微量元素。

它是人体组成的原材料。

老年人应采用低钠（每日限制食盐量在5~6克以下）富钙、钾、镁、铁的膳食。

可多吃含钙丰富的虾皮、紫菜、海带、豆制品、芝麻酱、黑木耳、蘑菇、银耳等。

铜、锌、镁、氟、硒是生命活动和机体代谢的重要成分，人体需要量很微小，一般日常食物即可满足供应。

(5) 维生素：维生素是维持人体正常代谢及生理功能的必需营养素。

脂溶性维生素，如维生素A、D、E、K在肉、蛋、奶及鱼肝中含量丰富；水溶性维生素，如维生素B、C等多存在于蔬菜、水果和谷粮内。

正常人需要维生素的量很小，一般能正常进食的人，若无特殊症状，无需额外补充。

.....

## <<健康的讲究>>

### 编辑推荐

《健康的讲究-全家人衣食住行必读》从全家人的衣食住行入手，给人们提供了比较全面系统的健康生活的科学知识，以实现家人健康的身体、健康的生活和工作。家是健康的加油站，关注家人健康，从生活方方面面的细节入手。

<<健康的讲究>>

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>