

<<老人营养指导>>

图书基本信息

书名：<<老人营养指导>>

13位ISBN编号：9787516701201

10位ISBN编号：7516701203

出版时间：2013-1

出版时间：万梦萍、匡仲潇 中国劳动社会保障出版社 (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>

<<老人营养指导>>

内容概要

《家庭服务业规范化服务就业培训指南:老人营养指导(家政服务工程适用教材)》为《家庭营养师》的老人专用版,从老人生理特点和营养需求、食物原料的营养价值说起,一步步介绍家庭如何选购食材、合理烹调,进而指导读者如何针对老人的不同问题进行营养安排。

<<老人营养指导>>

作者简介

万梦萍，深圳市佳居乐家政服务连锁管理有限公司董事长，深圳市好普婴幼儿教育发展有限公司董事长，英国好普婴幼儿家庭陪伴式教育机构中国区域总裁。

中国家庭服务业协会副秘书长，常务理事；广东省家庭服务业协会副会长；深圳市家庭服务业协会副会长；陕西省家庭服务业协会副会长；中国时代十大杰出企业家。

先后编写出版了《怎样做家政》《家庭服务员初级教程》及零起点就业直通车的《育婴员》《月嫂》《家政员》《老人护理员》等。

匡仲潇，南开大学毕业，多家家政公司资深顾问。

多年从事家政服务培训与管理工作，有着深厚的家庭服务理论功底和丰富的实践经验，主持和参与编写零起点就业直通车之《育婴员》《月嫂》《家政员》《老人护理员》及《怎样做家政》，家庭服务业规范化服务就业培训指南之《养老护理员》《家庭服务员》《育婴师》《母婴护理员（月嫂）》等培训教材。

<<老人营养指导>>

书籍目录

第一章老人生理特点及营养需求 第一节老人生理特点 一、消化系统 二、神经组织系统 三、心血管系统 四、呼吸系统 五、其他方面 第二节老人营养与膳食需求 一、老人营养需求 二、老人膳食需求 第三节老人四季饮食 一、老人春季饮食 二、老人夏季饮食 三、老人秋季饮食 四、老人冬季饮食 第四节老人饮食禁忌 一、忌暴饮暴食 二、忌过食 三、忌随意饮食 四、忌冷饮、冷食 五、忌偏食 六、忌口味太重 七、饮食忌硬 八、食品忌陈 九、忌食物过烫 十、忌饮浓茶 第二章食物原料营养价值 第一节谷类原料的营养价值 一、谷类的结构和营养分布 二、谷类的营养特点 三、加工对谷类营养价值的影响 四、常见谷类的营养价值 第二节豆类及其制品的营养价值 一、豆类的营养特点 二、加工对豆类营养价值的影响 三、常见豆类的营养价值 四、常见豆制品的营养价值 第三节蔬果的营养价值 一、蔬菜的营养价值 二、水果的营养价值 三、常见蔬果的营养价值 第四节肉类的营养价值 一、畜肉类的营养成分及营养价值 二、禽肉类的营养成分及营养价值 三、水产类的营养成分及营养价值 第五节蛋类及其制品的营养价值 一、蛋类的营养成分及营养价值 二、蛋类制品的营养成分及营养价值 第六节奶类及其制品的营养价值 一、奶类的营养成分及营养价值 二、奶制品的营养成分及营养价值 第三章常见食材选购指导 第一节蔬果选购 一、叶类蔬菜 二、根茎类蔬菜 三、瓜果类蔬菜 四、豆类蔬菜 五、菇菌类 六、水果类 第二节畜禽肉选购 一、畜类 二、禽肉 三、其他附属产品 第三节水产品选购 一、活鲜 二、冰鲜 三、急冻海产 四、鱼糜制品 五、海产干货 第四节谷类、豆制品及植物油选购 一、谷类 二、豆制品 三、植物油 第五节调味品选购 一、食盐 二、酱油 三、食醋 四、姜粉 五、味精 第六节挑选安全健康食材 一、选购食品走出“新鲜”误区 二、挑选真正安全的食品 三、绿色食品选购 第七节老年保健食品选购 一、了解保健食品 二、保健食品种类 三、学会选购保健食品 第四章合理烹调减少营养流失 第一节厨具选择与营养健康 一、镀锌容器 二、铅锡合金容器 三、塑料容器 四、陶瓷容器 五、金属器皿 六、铜器皿 七、不锈钢容器 八、热水瓶 九、铝制容器 第二节烹饪原料初步加工及对营养素的影响 一、蔬菜 二、水产品 三、干货涨发 第五章老人常见问题营养方案 第六章老人常见慢性病营养疗法 参考文献

<<老人营养指导>>

章节摘录

版权页：插图：三、老年痴呆的危害（1）生活质量严重下降。

老年痴呆一般最初征兆从失忆开始，如经常忘事，且有些事刻意去记还会忘，事后还想不起来，严重影响了工作和生活。

再进一步发展，患者的日常生活能力下降，不认识配偶、子女，穿衣、吃饭、大小便均不能自理；有的还有幻听幻觉，给自己和周围的人带来无尽的痛苦和烦恼。

（2）照料者的缺乏及情绪问题。

得了老年痴呆症，最痛苦的不是患者本身，而是照料他们的家属。

在众多照料老年痴呆症患者的家属中，八成以上的人有不同程度的情绪障碍，有的人甚至患上了抑郁和焦虑症。

（3）沉重的经济负担。

有人粗略地算过一笔账，假使以老年痴呆症一般的存活期来计算，一个老年痴呆患者10年的花费不少于40万。

四、老年痴呆的预防（一）每天两杯苹果汁 苹果汁可促进大脑中乙酰胆碱的产生。

苹果汁具有提高记忆与学习的速度和准确度的功效。

每天吃两个苹果也有相同功效。

（二）吃肉桂 吃肉桂有助于改善较弱和低效胰岛素，帮助其正常处理糖分。

肉桂可加入食物和饮料中，每天半茶匙至1茶匙（250~500毫克）肉桂粉就足够。

（三）多受教育 接受正规教育年数越多，患老年痴呆症的危险就越小。

大学教育强化学生的注意力、阅读能力等脑力活动，有助刺激脑细胞之间的联系。

（四）多社交 多社交有助于改善认知能力。

多与朋友外出进餐或参加体育活动、旅行、聚会、看电影、听音乐会、参加各种俱乐部、参加社区志愿活动等，都有助于改善记忆和思维能力。

（五）保护视力 保持良好的视力，患老年痴呆症的危险减少63%。

如果视力不好，应每年看一次眼科，并接受相应治疗，患老年痴呆症的危险也会减少64%。

眼睛可反应和影响大脑功能，特别是老年人群，视力不好，一定要及时就医。

（六）每日冥想 经常沉思有助于增加大脑灰色物质，有助大脑修复。

每天沉思冥想几分钟有助于保护大脑敏锐性，降低患早老性痴呆的危险。

沉思冥想有助于降低高血压水平，减轻压力、抑郁和炎症程度，改善血糖和胰岛素水平，促进大脑血液流动。

（七）地中海饮食 “绿叶蔬菜+橄榄油+少量葡萄酒”的地中海饮食，可以使早老性痴呆的发病率降低一半。

地中海饮食都有助于防止记忆衰退和老年痴呆症。

地中海饮食还包括鱼类、坚果、豆类、西红柿、洋葱和大蒜等。

<<老人营养指导>>

编辑推荐

<<老人营养指导>>

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>