第一图书网, tushu007.com

<<长寿>>

图书基本信息

书名：<<长寿>>

13位ISBN编号：9787533155285

10位ISBN编号：7533155289

出版时间：2010-2

出版时间：杜慧真、 马爱勤 山东科学技术出版社 (2010-02出版)

作者：杜慧真，马爱勤 著

页数：275

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

前言

当中老年朋友开始收获人生的幸福时，许多人却因健康出现问题而深受困扰，这是缺乏必要的营养知识，不知道许多常见的中老年疾病是因为吃得不对引起的。
对中老年朋友而言，如何吃好是关系生命质量，改变生命状态，预防和减少发病，决定健康的关键。
影响健康的因素是多方面的，而饮食营养则是其中一个很重要的方面。
随着年龄的增长，人体生理功能逐渐改变，对饮食营养的要求也会不断发生变化。
因此，中老年人应该结合生理功能改变的特点：对饮食作相应的调整，以适合年龄增长的需要，从而达到预防疾病和治疗疾病的目的。
目前，中老年人的营养问题已得到了社会各界的高度重视，被列为保健的一项重要内容。
因此，无论是每个家庭，还是中老年人本身，都迫切需要获得合理饮食的知识和科学指导。
为此，我们编写了这本《长寿：其实需要智慧》一书。
本书的作者根据多年在医院丰富的临床营养治疗经验，结合中老年人的实际，从科学和实用的角度出发，向广大中老年朋友介绍营养与健康、营养与疾病相关的知识，通俗易懂地阐明了营养在人们生活中的重要性。
从营养学的基础知识入手，深入浅出地介绍了合理营养与平衡膳食的科学概念，讨论了一些大众关注的健康热点及营养问题。
根据医学营养学对一些与营养有关的疾病，提出了切实可行的饮食防治方案。

内容概要

合理饮食，有益健康，延长寿命，提高生活质量和情趣，是《长寿：其实需要智慧》作者想表达的唯一主题。
长寿：其实需要智慧。
应用日常食物进行调理养生，更能补充营养，有益健康，祛病延年。
“ 药补不如食补 ”，针对不同的疾病，给予恰当的饮食，是人们乐于接受的养生方法。

作者简介

马爱勤，营养与食品卫生专业硕士，中国医师学会营养医师专业委员会委员，中华中医药学会药膳专家委员会理事，山东营养学会常务理事，临床专业委员会副主任委员，山东省卫生厅临床营养质量控制中心专家组成员。
擅长减肥增重，危重病营养。
杜慧真，山东省千佛山医院主任营养师，中华中医药学会营养与药膳专家委员会常务理事，中国医师协会营养医师专业委员会委员，中国临床营养专业委员会委员、山东营养学会副理事长、副秘书长，山东临床营养专业委员副主任，山东省卫生厅临床营养质量控制中心副主任，山东卫生保健协会理事，济南营养学会副理事长。
从事临床营养工作30余年，擅长各种疾病的营养治疗，尤其是与营养、生活方式有关的病症的饮食调理。

书籍目录

第一篇 营养成就健康身体中老年人的年龄是如何划分的中老年人有哪些变化长寿老年人的饮食特点小知识身体健康的标准身体是否健康，从关注自己的体重人手小知识中老年保健要点第二篇 中老年人的饮食营养要求人体需要的营养素把健康送到餐桌上健康饮食新标准小知识中老年应避免吃的食物中老年的养生茶饮第三篇 四季养生春季养生小知识春季喝粥最养生夏季养生小知识夏季适宜喝的药粥夏日饮啤酒注意事项秋季养生小知识秋季应当御“ 燥 ”为先，“ 滋润 ”为法我国古代对付秋燥的饮食良方冬季养生小知识冬季养生以黑色食物为佳第四篇 寓医于食，防病治病鱼类及其他水产动物的营养及功效常见鱼类的营养及功效肉类的营养及功效常见肉类的营养及功效蔬菜的营养及功效常见蔬菜的营养及功效水果的营养及功效常见水果的营养及功效大豆及其制品的营养及功效常见豆类的营养及功效食用菌类的营养及功效小知识实用菌的药用保健价值常见菌类的营养及功效小知识乾隆皇帝的饮食养生之道第五篇 食补食品推荐健脑食品益寿食品减肥食品壮阳食品防癌食品小知识洪昭光的“ 两句话，十个字 ”养生之道中老年人常见的饮食营养问题低盐饮食，并非越低越健康小心食物中的反式脂肪酸第六篇 中老年人是否需补蛋白粉鲍、参、翅、燕未必是高营养盲目进补要不得合理补充维生素正确看待保健品水是生命之源小知识每天要保证充足的水量会喝水有利健康如何选择食用油食用油家族名单转基因食品面面观一日三餐中的学问吃好早餐很重要暴饮暴食坏处多过量饮酒危害健康多吃肉≠高营养小知识“ 男腰90女腰80 ”的健康“ 心 ”守则吃饭为何要定时定量为什么要适量吃些硬食喝汤也要讲科学小知识喝汤的学问家庭如何安排饮食食物纤维——人体健康的助手小知识每天摄人多少膳食纤维为合适吃荤油会使人发胖吗每天应吃多少盐喝牛奶的学问小知识常见食物中钙的含量买食品应学会看营养标签小知识部分营养标签的解读第七篇 常见饮食误区酒后不宜饮浓茶解酒酒与饮料混着喝不科学解除对糖的误解……第八篇 身体健康就从肠道健康开始第九篇 饮食中的学问第十篇 常见病的饮食调养第十一篇 食物是否真相克参考文献

章节摘录

插图：中老年人骨的无机盐含量下降，导致骨密度降低。
一般在30～40岁的人，身体的骨密度达到峰值，以后随年龄增高逐年下降，中老年人易患骨质疏松，骨脆性增加，容易发生骨折。
绝经期妇女更严重。
如牙齿松动、脱落，会影响食物咀嚼。
舌上味蕾减少，使中老年人味觉明显减退，对甜、成味都不敏感。
中老年人胃酸分泌不足，各种消化酶活性下降，影响对食物的水解及消化，导致各种营养素的吸收率降低。
肠蠕动缓慢，易患便秘，同时，增加了有害物质在肠内停留时间。
由于中老年人心肌细胞内有脂褐质集聚，胶原和纤维增多等导致心肌细胞功能减退，心率减慢，心输出量减少，不能承担过重的体力活动，又因血管硬化，易患高血压，中老年人群高血压的患病率远高于其他年龄段人群。
40岁后，眼球晶体弹性降低，眼周肌肉的调节能力减弱，视力减退，易发生老花眼、白内障、青光眼等眼部疾患。
随着年龄的增长，记忆力、听力逐渐下降。
反应能力降低，肢体动作不到位，导致老年人发生意外伤害。

编辑推荐

《长寿:其实需要智慧》：“ 五谷宜为养，失重则不良，五莱常为充，新鲜绿黄红。
”这正是中国饮食的精髓。

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