

<<老年人吃什么>>

图书基本信息

书名：<<老年人吃什么>>

13位ISBN编号：9787537531177

10位ISBN编号：753753117X

出版时间：2004-10

出版时间：河北科学技术出版社

作者：付萍

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>

## <<老年人吃什么>>

### 内容概要

《老年人吃什么》作者根据多年的营养科研工作经验，从老年人的生理特点谈起，对老年人的营养需求，老年人特殊膳食指导、健康老年人四季饮食安排、常见病饮食安排及推荐食谱、保健食品及营养补充剂选择和祖国传统医学与老年人滋补药膳进行了深入浅出的描述。

## &lt;&lt;老年人吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 老年人的生理特点一、老年人的年龄界定二、老年人的生理特点三、衰老的表现及对健康的影响第二章 老年人的营养需求一、能量及需要量二、蛋白质及需要量三、脂类与老年人健康的关系四、碳水化合物及需要量五、维生素及需要量六、矿物质及需要量七、水与老年人健康的关系八、老年人对营养的总体需求第三章 中国居民膳食指南及老年人膳食指导一、中国居民膳食指南二、老年人的膳食指导三、依据膳食指南合理选择食物四、合理烹调是平衡膳食的重要环节第四章 老年人四季饮食特点一、老年人饮食安排二、春季饮食特点三、夏季饮食特点四、秋季饮食特点五、冬季饮食特点第五章 健康老年人适宜食谱一、荤菜类二、素菜类三、汤类第六章 老年人常见病饮食安排及推荐食谱一、发烧病人发热期及康复期膳食指导及推荐食谱二、糖尿病病人膳食治疗及推荐食谱三、高血压病人食疗及推荐食谱四、老年人减肥推荐食谱五、老年人缺铁性贫血饮食治疗六、老年人补钙食谱七、高血脂病人膳食指导及食谱举例八、老年人便秘推荐食谱九、肝病患者的饮食和配餐十、慢性肾功能衰竭病人膳食指导及推荐食谱第七章 老年人如何选择保健食品及营养补充剂一、保健食品的概念二、保健食品的功能种类和营养补充剂三、老年人选择保健食品的原则四、选择保健品时应注意的问题五、怎样选用有益于老年保健的食物六、分清保健食品和保健药品第八章 祖国传统医学与老年人滋补药膳介绍一、药食同源的食物二、食用滋补性食物应掌握的原则三、老年人滋补药膳介绍附录一、简易营养成分表二、老年人膳食营养素参考摄入量

<<老年人吃什么>>

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>