

<<中老年安全营养全书>>

图书基本信息

书名：<<中老年安全营养全书>>

13位ISBN编号：9787538436815

10位ISBN编号：7538436812

出版时间：2008-10

出版时间：纪康宝 吉林科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：纪康宝

页数：364

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>

## <<中老年安全营养全书>>

### 前言

影响中老年人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。许多中老年人都知道祛病延年才是他们最想要的，所以，他们首要选择的健康方法，就是以预防为主，靠食物来营养，保持健康，抵御衰老，预防疾病。

营养是生命的基础。

自有生物以来，生命的存在与延续就与膳食营养密不可分。

古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其非同一般的作用，“民以食为天”更是肯定了这一点。

现代科学则进一步认识到，营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。

无不与营养失调有关。

营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松等疾病；反之若营养过剩，则所谓“富贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病。

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，对饮食结构作出相应的调整，以适合年龄增长的营养需要，从而达到身体健康、预防疾病和治疗疾病的目的。

衰老是不可避免的，但可以控制衰老的速度。

幸运的是，有各种方法抑制皱纹、变性疾病、记忆力衰退，以及其他衰老的负面影响。

比如健康而合理的饮食不仅能大大改善外表和皮肤，而且也能减少老年病的发病概率，如糖尿病和癌症。

对大多数人来说，合理营养能增加10年的健康生活。

## <<中老年安全营养全书>>

### 内容概要

影响中老年人健康的因素是多方面的，饮食营养是其中很重要的一个方面。明智的中老年人都知道祛病延年才是他们最想要的，所以，他们首要选择的健康方法，就是以预防为主，靠食物的营养来保持健康，抵御衰老，预防疾病。随着年龄的增长，中老年的生理功能逐渐改变，对饮食营养的要求也会逐渐发生变化。因此中老年人应该结合生理功能改变变化的特点，对饮食结构作出相应的调整，以适合年龄增长的营养需要，从而达到身体健康、预防疾病和治疗疾病的目的。本书正是适应这种需要，从中老人的生理特点出发，主要介绍中老年人的营养与健康、营养与保健、营养与养生、营养与长寿、营养与常见病以及其中每一篇文章中所包含的食物选择等内容，更主要的是全书增加了其他书上很少或几乎没有提到的内容，如营养和睡眠、营养和心理、营养和运动之间关系的新颖内容。

## &lt;&lt;中老年安全营养全书&gt;&gt;

## 书籍目录

PAPT 1 饮食是人体的第一营养合理营养, 中老年人身体的切实需要中老年人合理营养的特殊要求中老年人该怎么吃才能获得合理的营养中老年人要平衡膳食平衡膳食与合理营养的关系老年人日常膳食要合理搭配老年人如何安排一日三餐中老年人如何选择蛋白质食物维生素, 抗衰老的专家老年女性营养有何特殊要求老年女性膳食结构要合理更年期女性饮食有何特殊要求哪些食物有助于改善更年期症状只有吃得对, 才会更营养中老年人膳食应遵循的原则哪些食物中老年更宜吃粗细合理搭配更宜中老年人健康中老年人如何蔬菜更营养水果怎样吃更利于健康中老年人不应该避免肉食中老年人怎样吃蛋更健康豆制品老年人越多吃越好吗怎样合理食用奶和奶制品中老年人应该多吃鱼食用油怎样吃更健康少盐更利于中老年人健康哪些食物利于中老年人排毒中老年人营养的饮食宜忌老年人饮食有什么要禁忌的吗中老年人宜多吃含纤维素的食物中老年人喝豆浆要注意的事项鸡汤并不适合所有中老年人喝羊肉忌与什么一起吃老年人喝茶宜淡不宜浓牛奶和蜂蜜适合一起喝早餐不宜吃油条、油饼老年人要少吃糖消化不良者忌食哪些食物PART 2 身体要健康, 营养要跟上中老年人保健的营养需求多吃粥对老年人有好处中老年人应多吃豆制品镁食品, 中老年人疾病的克星多吃橄榄油可以降三高苦味食物更宜中老年人健康中老年人多吃绿豆芽对健康有益大麦更适合中老年人食用中老年人多吃枸杞多吃香油可延缓衰老营养最佳食物宜多食中老年人如何通过饮食补钙吃猪血能防治贫血吗中老年人常吃薯类好中老年人女性吃大豆好中老年人体重不足如何补铁对健康起什么作用各类食物的保健功能谷类食物有哪些保健功能豆类及豆制品有哪些保健功能五色蔬菜有哪些保健功能哪些食物有益于身体新陈代谢鸡蛋是天然保健食品老年人吃哪些食物对眼睛好老年人要少吃糖消化不良者忌食哪些食物PART 3 身体要健康, 营养要跟上中老年人保健的营养需求多吃粥对老年人有好处中老年人应多吃豆制品镁食品, 中老年人疾病的克星多吃橄榄油可以降三高苦味食物更宜中老年人健康中老年人多吃绿豆芽对健康有益大麦更适合中老年人食用中老年人多吃枸杞多吃香油可延缓衰老营养最佳食物宜多食中老年人如何通过饮食补钙吃猪血能防治贫血吗中老年人常吃薯类好中老年人女性吃大豆好中老年人体重不足如何补铁对健康起什么作用各类食物的保健功能谷类食物有哪些保健功能豆类及豆制品有哪些保健功能五色蔬菜有哪些保健功能哪些食物有益于身体新陈代谢鸡蛋是天然保健食品老年人吃哪些食物对眼睛好常吃野菜能抗癌吗什么时候吃甜食会对身体好哪些食物利于缓解健忘症苹果有哪些保健作用枸杞子适合所有老年人吗吃陈醋花生有益身体健康中老年人营养保健应注意的问题中老年人饮食应注意的问题清晨起来要喝杯水细嚼慢咽有利于保健中老年人菜中加点醋好少吃多餐有利于保健吗老年人适当的吃肥肉饭前喝汤有益于消化豆浆和牛奶谁更有营养中老年人一定不要吃隔夜菜PART 4 要想养生好, 四季营养好中老年人的春季养生中老年人春季饮食营养宜忌春天饮食牢记三个多中老年人春季宜吃哪些食物中老年人春季宜吃哪些蔬菜春季时鲜蔬菜有什么忌宜春季吃野菜有讲究初春多吃葱可预防感冒春季老年人该怎样食补春季如何养肝护肝中老年人的夏季养生中老年人夏季饮食营养宜忌中老年人夏季饮食原则夏日中老年人如何补充营养中老年人夏季适当吃点荤夏季应多吃哪些蔬菜夏季宜多吃苦味菜夏季如何通过饮食消暑夏天应当多喝绿豆汤中老年人的秋季养生中老年人秋季饮食营养特点哪些食物可以防秋燥秋季中老年人如何进补秋季养生宜“养收”中老年人秋季应多吃哪些蔬菜中老年人秋季应多吃哪些水果秋季宜多吃抗病食物秋季不妨吃点马齿苋秋吃莲藕养脾胃中老年人的冬季养生中老年人冬季饮食营养需求冬季如何通过饮食养生冬季御寒饮食有方法冬季宜吃哪些抗寒食物冬季食补炖品最养人过冬喝碗汤, 温暖又健康适宜冬季的养生水果巧吃蔬菜排毒又养胃冬季食补怎样防上火入冬, 中年女性巧进补PART 5 长寿有秘诀, 营养开良方营养抗衰, 延年益寿营养和长寿有何关系合理营养可以抗衰老饮食结构合理使人长寿营养搭配合理使人长寿中老年人多吃鱼可以增寿含抗氧化物的食物有哪些哪些食物能补雌激素哪些食物能补雄激素吃什么能延缓头发变白抗衰老的天然食品有哪些哪些微量元素可以抗衰老吃什么可延缓视力衰退花生是延缓衰老的灵药改善免疫力, 改变生命长度营养和免疫力有何关系中老年人改善免疫力的饮食原则补充哪些营养素能增强免疫力增强免疫力的植物性食品增强免疫力的功能性食品抵抗中老年疾病的食物有哪些粗粮吃多了会降低免疫力吗PART 6 运动、营养两相宜, 焕发活力运动离不开营养运动和营养有何关系中老年人运动时如何补充营养中老年人晨练前应该如何进食中老年人晨练后应该如何进食吃营养早餐令晨练效果增倍食物营养防止自由基爱运动的老年人睡觉前后怎么吃经常运动的人需要补充维生素锻炼后要适量补充碳水化合物运动+营养=良运动、营养与免疫力运动、营

<<中老年安全营养全书>>

养与减肥运动、营养与心血管疾病运动、营养与糖尿病PART 7 好睡眠是中老年人的营养黄金合理营养睡眠好睡眠与营养的关系合理晚餐有助睡眠有助睡眠的食品常见食物助你获得优质睡眠改善睡眠的维生素和矿物质吃得好才能睡得好失眠的中老年人如何饮食有助于睡眠的食物体内缺铜会导致失眠吗喝醋能缓解紧张性失眠吗PART 8 营养好，心理才会更健康吃得好，情绪好饮食营养影响心理健康饮食可以改善情绪食物影响行为举止食物颜色调节情绪零食也能吃去坏心情心情抑郁时该吃什么喝茶能缓解紧张心情营养合理，心态就好缓解坏情绪的对应食品哪些食物能助中年人“减压”食物能够改善你的心情哪些营养素对心态有影响荤素搭配可防老年人抑郁症消化系统疾病慢性胃炎怎样进行饮食调理慢性胃溃疡怎样进行饮食调理消化不良怎样进行饮食调理怎样吃可以预防结肠癌胆囊炎患者的饮食调理如何通过营养预防便秘脂肪肝患者应该怎样吃合理饮食修复肝功能痔疮的饮食治疗循环系统疾病科学饮食防动脉粥样硬化合理饮食防心血管疾病患了脑血栓该怎样吃高血压患者应该怎样吃冠心病的饮食调养动脉粥样硬化的饮食调养心肌梗死的饮食调养心律失常的饮食调养心力衰竭的饮食调养中老年人贫血怎样补营养呼吸系统疾病感冒和流行性感冒的饮食调理肺结核的饮食调养支气管炎的饮食调养神经系统疾病脑卒中患者应该怎样吃巧食营养不痴呆内分泌系统疾病糖尿病患者应该怎么吃痛风患者应该怎么吃中老年人肥胖者应该怎么吃泌尿系统疾病夜间尿频该怎么调理肾结石患者该怎么吃肾衰患者如何饮食保健五官及其他疾病怎样吃能减轻牙周病白内障患者的营养调理青光眼患者该怎样吃调饮食，防耳聋合理饮食“吃”掉老年斑

## &lt;&lt;中老年安全营养全书&gt;&gt;

## 章节摘录

多食清蒸、水煮的食物尽量不吃或少吃油煎、油炸的食物，控制盐和甜食的摄入。每天食盐不超过6克，少吃酱油、味精多的食物与咸菜，饮酒应限量，饮食清洁卫生，不食变质食物。

其中脂肪供能比宜为20%~30%，烹调油每天不多于25克，选择含饱和脂肪酸尤其反式脂肪酸少的油脂，如葵花油、玉米油、橄榄油等，有利于预防心血管疾病。

食盐每日应不超过10克，钠少于2.3克，因为钠会增加患高血压病的危险。

多饮水广泛存在于细胞的内外，各种营养素的吸收和代谢产物的排出体外，都需要水的转运；各种有机物和无机物溶解水中，参与体内新陈代谢。

人体需要的水主要依靠饮水和内生水（食物在体内氧化生成的水）来补充，经尿、粪、皮肤蒸发和呼吸排出体外。

正常生理状态下，水的摄入和排出保持动态平衡。

中老年人随年龄的增长，体液逐步减少，70岁时约比25岁时减少30%。

因此，老年人对缺水耐受性差，应注意随时供应充分的水，或果汁或其他液体，防止皮肤干燥、大便干结和身体缺少水分对生理代谢造成的各种影响。

饮酒应限量长期饮酒对人体有害，伤肝、致癌、促心脏病。

虽然适量饮酒有利于高密度脂蛋白胆固醇保持在较高水平及降低冠心病死亡率的报告，但要正确认识，不能误导。

世界卫生组织提出男性每日纯酒精摄入量应小于40克，女性小于20克。

我国居民饮酒率日益增加，且以白酒为主，应引起重视。

吃清洁卫生、不变质的食物食物中毒、食源性疾病仍为我国常见多发的食品卫生问题，对此需要长期警惕。

根据中老年人的生理特点，要特别强调补充水分，每日不少于2000毫升。

另因消化力差，宜食稀软食物。

这对控制能量有利，但营养素摄入会相对减少，故应食用一些营养素密度较高的食物，对一些需要而易缺乏又不能由日常膳食中获得的微量营养素，如钙、铁、维生素（叶酸、B族维生素、维生素D和维生素E）等可适宜、合理地摄取一些相应的补充剂。

## <<中老年安全营养全书>>

### 编辑推荐

《中老年安全营养全书》由吉林科学技术出版社出版。

一日三餐很重要，膳食要平衡，营养要全面四季饮食配合理才是要点；营养补充要根据自己的情况而定；适合别人的不一定适合你；长寿的秘诀就是摄取营养素时要有所选择；只要获得安全，正确的营养，才能增强免疫力；自然无病一身轻松！

步入中老年以后，人们对营养的需求已经不仅仅是为了维持生命的需要，更重要的是怎样维持一个健康的身体，获得长寿的秘方。

健康从何处而来，从事物中来，从食物的营养中来,只有从食物中摄取合理的营养，才会保持健康，才能无病无忧。

生命在于运动，只有运动才会更好的促进营养吸收，只有营养吸收了人体才能充满活力。

心理健康和睡眠质量如今已经成为衡量健康与否的标准，适当的营养会改善您的睡眠质量，可以调节您的情绪，而这一切全取决饮食。

食物是最好的医生，是最好的药，日常食疗最重要。

相信食物带来的营养，比药片带来的疗效更持久，更有效。

<<中老年安全营养全书>>

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>