

<<中老年保健食典>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健食典>>

13位ISBN编号：9787538443516

10位ISBN编号：7538443517

出版时间：2010-2

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘学军 编

页数：224

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>

## <<中老年保健食典>>

### 前言

“民以食为天。

”饮食的科学与否直接影响着人的身体健康，对于中老年人来说，则更为重要。

所谓“三分治，七分养”。

如传统医学饮食保健方法中的“谨和五味”不但对于生理状况下人的五脏和气血等有益，而且在疾病状态下也有治疗作用。

因此，为了延缓衰老过程，中老年应以养为主，尽量以食代药。

现代营养学的调查研究也证实，高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病和肿瘤等慢性病都与营养不均衡相关。

本书向中老年读者介绍了如何通过饮食预防疾病，治疗疾病，保健身体，并向读者传递了健康饮食、科学饮食的信息。

本书的宗旨是宣传中老年合理饮食的知识与技巧，引导科学的饮食习惯，解读日常生活中遇到的饮食营养与中老年人群的保健、防衰老和防治疾病的相关问题。

## <<中老年保健食典>>

### 内容概要

《中老年保健食典》对每一种营养素，每一种食材进行科学的讲解，教会你如何采用科学的饮食方法，让你吃出健康，吃出长寿。

《中老年保健食典》还会为你讲解全新的健康理念，教你健康的生活方式。并针对中老年人常见病，给予科学的食疗方法，让你享受一个健康幸福的晚年生活。

## <<中老年保健食典>>

### 作者简介

刘学军，工学博、教、研究生导师、中国畜产品加工研究会理事、长春市肉类协会常务理事。

多年从事营养学理论与实践研究，经验丰富，特别是在糖尿病、高血脂、高血压以及中老年健康膳食营养管理等方面有独特的见解。

多项科研成果获国家级及省级奖，在各种学术杂志上

## <<中老年保健食典>>

### 书籍目录

PART 1 关注中老年的健康 关注中老年的养生保健 关注中老年生活的细节 体育锻炼要适度 饮食选择要科学 生活起居要规律 保持正常体重 高血压的形成因素 维持正常血压值 什么影响了你的血糖 糖尿病及其形成因素 糖尿病的临床表现 关注中老年的心理健康 老有所乐, 老有所为 控制自己的情绪 活到老学到老 生活目标要实际 了解自己的能力和 国外老人保健有高招 日本老人朗诵诗歌 巴西老人学爬行 美国老人泡浮箱 中老年常见病的征兆 胸闷气短 排便异常 排尿异常 四肢麻木 食欲减退 连续咳嗽 腰酸乏力 无故出血 日渐消瘦 口腔白斑 下肢浮肿 头晕头疼 关注中老年的身体变化 关注中老年身体的细节 中老年人外形的改变 中老年记忆力的减退 呼吸系统功能的减退 视觉、听觉的减退 内分泌及代谢功能的减退 胃肠功能的减弱 免疫力的降低 心、脑、肾血管的硬化 “观察”中老年的健康 眼睛有神 气息平和 牙齿坚固 腰腿灵便 血压正常 关注中老年的更年期 女性更年期的常见症状 更年期月经失调 植物神经功能减退 性欲减退 骨质疏松 更年期忧郁症 皮肤老化 易发肿瘤 .....PART 2 中老年的健康饮食PART 3 中老年的四季保健PART 4 藏在食物中的健康秘密PART 5 中老年常见病饮食调理

## &lt;&lt;中老年保健食典&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：睡觉前不要喝咖啡、浓茶等饮料，它们当中含有的物质容易使人精神亢奋，难以入睡。

此外，还要注意许多不良习惯。

比如：张口睡觉、趴着睡觉、被子蒙头睡觉、开灯睡觉等，这些都可以影响中老年人的睡觉质量。

保持正常体重中年人生活、工作压力很大，再加上饮食不当和缺少锻炼，就会导致身体的健康状况大大下降。

北京近10年居民死亡情况调查报告显示，40~59岁组死亡人数10年上升24倍。

其中，男性40~49岁死亡者占73%，女性死亡者占27%。

有健康状况调查显示，中年人中：66%的人失眠、多梦、不易入睡；62%的人经常腰酸背痛；58%的人一干活就累；57%的人爬楼时感到吃力或记忆力明显减退；48%的人皮肤干燥、面色晦暗、脾气暴躁、焦急。

所以，中年人要对自己的健康负起责任，必须经常关注下身体的健康状况。

虽然随着年龄的增长，体重将逐渐增加，但年龄趋近中年的人群并不应将这种情况看作是正常现象。

一些研究中发现，体重每增加0.91千克，就会在未来10年内患糖尿病的概率就会提高7%。

而每增加1寸腰围，在未来10年内患上此类疾病的概率也会增加20%。

此外，研究人员还发现，体重还将增加关节的负荷。

一个标准体重的年轻人突然发胖后，就大大提高了患骨关节炎的概率。

然而超重所带来的最可怕的后果是，它将导致癌症的发生，尤其是结肠癌和女性的绝经期后乳腺疾病。

高血压的形成因素引发高血压的因素有很多，下面向大家介绍一下能够引发高血压的几个重要因素：

肥胖体重与血压有高度的相关性。

资料显示，肥胖者高血压患病率较体重正常者要高2~3倍。

吸烟吸烟可加速动脉粥样硬化，引起血压升高。

据测，在吸2支烟后的10分钟左右，由于肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加，心跳会加快，收缩压和舒张压会升高。

另外，吸烟者不仅易患高血压，而且烟叶中的尼古丁会影响降压药的疗效，不利于高血压的治疗。

饮酒饮酒量与血压之间存在很明显的关系。

随着饮酒量的增加，收缩压和舒张压也逐渐升高，如果长期如此，那么高血压发病率会增大。

## <<中老年保健食典>>

### 编辑推荐

《中老年保健食典》：精心挑选+合理搭配+科学饮食中老年吃对才健康教您如何科学地选择食材，吃多少以及怎么吃，才能达到最理想的保健效果！

一本关注中老年健康饮食的指导全书

<<中老年保健食典>>

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>