

图书基本信息

书名：<<关爱老年人的15种食物与150道贴心菜>>

13位ISBN编号：9787543644755

10位ISBN编号：7543644754

出版时间：2008-5

出版时间：王作生 青岛出版社 (2008-05出版)

作者：王作生 编

页数：159

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

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美食工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老年人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《美容吃什么——15种美容食物与150道美容菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种具有美容功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。

每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

美容养颜除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该不吃或少吃？

在日常生活中应该养成哪些良好的护肤习惯？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

## <<关爱老年人的15种食物与150道贴心>>

### 内容概要

《关爱老年人的15种食物与150道贴心菜》详细讲解了日常生活中15种最常用、最适宜老年人食用的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。书中还阐述了老年人的生理和心理特点、日常保健及饮食调理方法，帮助老年人全方位呵护自己的健康。

书籍目录

老年人健康与饮食调理老年人的生理特点中医养生要点老年人膳食金字塔饮食调理与老年人保健老年人养生饮食十不贪关爱老年人的15种食物与150道贴心菜1 草莓2 大枣3 金针菇4 辣椒5 大蒜6 菜花7 豆腐8 南瓜9 莲子10 核桃11 银耳12 玉米13 松子14 蜂蜜15 鳝鱼关爱老年人的4个爱心叮咛

## 章节摘录

插图：老年人健康与饮食调理老年人的生理特点1.代谢与能量消耗改变据测定，人从出生后，组织耗氧与基础代谢就不断下降。

与中年人比较，老年人要降低10%-20%；同时老年人体力活动量也相对减少，使总能量代谢明显改变。

代谢率的降低，常需一个调节控制的适应期，以维持代谢的平衡。

这种调控的失衡，则会使体脂含量的比例增高，或者即使减食也不能控制体重的增长。

2.细胞功能下降随着年龄增长，体内代谢类型逐渐由合成代谢占优势转为劣势，分解代谢相对增强，以致合成与分解代谢失去平衡，引起细胞功能下降，体成分改变，体脂逐渐增加，瘦体（去脂）组织逐渐减少，出现肌肉萎缩，体内水分减少等改变。

细胞的改变（老化），不可避免地影响其他代谢的改变。

老年人对葡萄糖、脂类代谢能力都明显下降，如在老年人中可见到糖耐量曲线降至正常值较中年人缓慢，脂类代谢中合成、降解与排泄能力改变，胆固醇在饱餐后明显上升，表明组织对胆固醇的利用减少，因而使脂类在体内组织及血液中积累。

骨骼成分改变，骨密度降低，尤以绝经期妇女骨质减少最明显。

已知有众多因素影响，其中膳食营养作用也是非常主要的，如蛋白质过高、低磷、低维生素D都影响着钙的代谢。

3.器官功能减弱内脏器官功能随年龄增高而有不同程度的下降。

老年人中牙齿疾患较为普遍，牙齿缺失也不在少数，严重影响着其咀嚼功能；味蕾萎缩常影响着甜与咸两种味觉，有的伴有嗅觉改变，从而使食欲发生改变，食物种类受限；胃肠道消化液分泌减少，消化酶活力下降，导致营养成分的吸收能力降低；肠蠕动减慢，极易发生便秘，也间接影响食欲与消化功能。

肝脏实质细胞数目减少。

肝脏功能改变，使肝内糖原、抗坏血酸及核糖核酸都减少，蛋白质合成下降，酶活力降低，与尿酸合成减慢，胆酸分泌下降，胆囊壁的变薄影响着胆汁的排泄。

肝脏功能的改变、肝内贮存糖原的减少，均易使老年人在长时间负荷时引起低血糖以及老年人低蛋白血症。

肾脏组织结构的改变，如肾单位的萎缩，酶活力下降，常使肾功能有所下降，高蛋白易引起尿毒症；过量的水会增加心脏的负载，电解质平衡也会受到干扰；肾羟化25-(OH)D<sub>3</sub>的能力降低，而增加了对维生素D的需要。

编辑推荐

《关爱老年人的15种食物与150道贴心菜》主要内容：辛苦了半辈子的老年人应该放松心情，好好享受属于自己的休闲时光了，养养花草，晒晒日光，下厨给自己做点好吃的慰劳自己吧，同进还可以享受制作过程带来的乐趣。

人到老年以后，由于身体各器官逐渐老化，消化功能减退，味觉、食欲都不能与年轻人相比，因此，应注意保持营养素摄入均衡，同时食物软硬适宜，以达到维护身体健康并益寿延年目的。

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>