

<<膳食宝塔>>

图书基本信息

书名：<<膳食宝塔>>

13位ISBN编号：9787560720913

10位ISBN编号：7560720919

出版时间：2000-1

出版时间：山东大学出版社

作者：于建春 编

页数：238

字数：570000

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>

## <<膳食宝塔>>

### 内容概要

“人生有涯，白发无情。

”当机体发育成熟之后，便是青春年华，继之，缓慢进入中年和老年，这个过程是必然趋势，是不可逆转的。

随着我国经济的发展，医疗水平的提高，人口的寿命越来越长，过去“人生七十古来稀”，现在已变成“寿满七十今为常”了，由于老年人口数量不断增加，老龄化社会已经到来。

如何使老化来得迟一些，使衰老的进程慢一些，使一些危及生命的伴随病患得少一些，症状轻一些，使老年人在耄耋之年仍保持着青春朝气，度过一个幸福的晚年，已成为全社会关注的问题。

在经济飞速发展的今天，我国居民的生活水平正在不断得到改善。

在一些城市和经济发达地区，居民的食物结构正在发生着明显地变化，“以植物性食物为主，动物性食物为辅”的传统膳食模式已接近西方膳食模式，由此导致了人群，尤其是老年人心脑血管疾病、肥胖病、糖尿病以及某些肿瘤发病率的上升，与此同时也仍然存在着由于膳食不平衡引起的营养缺乏病，这些均严重影响了老年人的生活质量。

## &lt;&lt;膳食宝塔&gt;&gt;

## 书籍目录

步入老年 营养关键 多少岁以上为老年 人为什么会衰老 人体衰老有哪些外形变化 老年人进食为什么要细嚼慢咽 老年人为什么爱“忘事” 如何延缓脑细胞衰老 老年人为什么易患呼吸道感染 衰老时, 泌尿系统有什么变化 随年龄增加, 患心血管系统疾病的危险性为什么会增加 什么是蛋白质 蛋白质有哪些生理功能: 如何评价食物蛋白质的营养价值 老年人每天需要多少蛋白质 什么是脂类 脂肪有哪些功用 老年人对脂肪的需要和供给量是多少 动物油和植物油有区别吗 什么是碳水化合物?分为几类 什么叫做“淀粉的老化” 什么是“糊精” 动物体内也有淀粉吗 碳水化合物对人体有哪些贡献 什么是膳食纤维 膳食纤维为什么是健康所必需的 老年人对碳水化合物的需要量是多少 为什么要求热能摄入和消耗保持平衡 人体是如何消耗热能的 热能来源于哪些营养素 老年人每天应供给多少热能 维生素是维持人体健康必需的吗 维生素A和胡萝卜素有什么关系 维生素A有什么生理功能 多吃维生素A会中毒吗 什么是维生素D?为什么日光照射能减少维生素D的缺乏 维生素D有什么功用 什么是佝偻病 骨质软化和骨质疏松易发生于哪些人群 老年人每天应供给多少维生素D .....饮食营养 健康保障合理营养 脑健体壮四季进补 长寿安康注意饮食 抑制肥胖科学饮食 预防肿瘤附录一 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔附录二 推荐的每日膳食中营养素供给量附录三 食物的胆固醇含量

<<膳食宝塔>>

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>