第一图书网, tushu007.com

# <<中老年饮食营养与保健>>

## 图书基本信息

书名：<<中老年饮食营养与保健>>

13位ISBN编号：9787563426348

10位ISBN编号：7563426345

出版时间：2009-3

出版时间：延边大学出版社

作者：郎延梅 等 著

页数：420

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

## 内容概要

《中老年饮食营养与保健》根据不同人群、不同生理、心理特点，全面、系统介绍了营养、养生、运动、生活、心理、医疗等营养与养生保健等内容，是一部可以解决您家庭营养保健问题的实用手册。

在我国全面建设小康社会的过程中，人民的健康素质和水平得到了明显提高，然而随着城市化、工业化、国际化和人口老龄化进程的不断加快，经济社会快速发展在带给人们丰富物质享受的同时，也导致了人群膳食结构和生活方式的转变，身体活动明显减少，同时受环境污染、气候变化等客观因素的影响，引致了新的健康问题。

# <<中老年饮食营养与保健>>

## 书籍目录

第一章 饮食篇从饮食中获得健康从营养中获得健康从微量元素摄取中获得健康从饮酒中获得健康从饮茶中获得健康从饮食中获得性保健玉米面的营养成分与保健功效黄豆的营养成分与保健功效西红柿的营养成分与保健功效黄豆芽的营养成分与保健功效香菇的营养成分与保健功效蔬菜的营养素与保健功效豆制品的营养成分与保健功效蛋白质高的食物及保健功效体内维生素的平衡与保健精、粗食品的协调与保健健康防病的饮食方法老年人饮食注意事项及保健措施男子最重要的保健营养成分脑力劳动者的饮食保健更年期女性的饮食保健最有利健康的食物补阳补阴补气补血的措施四季养生的茶方四季养生的酒方阴虚体质者养生茶方阴虚体质者养生酒方阳虚体质者养生茶方阳虚体质者养生酒方气虚体质者养生茶方气虚体质者养生酒方血虚体质者养生茶方血虚体质者养生酒方体质虚弱者养生茶方体质虚弱者养生酒方年老体弱者养生茶方年老体弱者养生酒方久病体虚者养生酒方脾胃虚弱者养生茶方吸烟嗜酒者养生茶方吸烟嗜酒者养生酒方保健茶、保健酒配制方法益寿茶、益寿酒配制方法喝茶的方法及保健措施可防癌的营养素哪些因素可致癌蘑菇的抗癌作用高血压与膳食的关系高血压病的饮食调配高血压病食疗新观点食盐与高血压可降低血脂的食物常见高胆固醇食物含量表高血压的饮食疗法高血压病的补益防高血压的“ 三松 ”美味降压汤高血压患者宜食的食品种类饮食疗法的原则各类营养素对糖尿病的影响有益于糖尿病人的食膳糖尿病患者食谱的制定法糖尿病推荐食谱糖尿病药膳方糖尿病人不宜过多食用木糖醇糖尿病患者不能吃糖糖尿病患者不宜吃水果糖尿病患者日常膳食注意事项老年糖尿病对饮食的要求饮食与心血管病的关系心脏病人宜多吃苹果心血管患者慎吃蟹风湿性心脏病食疗早晨饮水可预防心脏病猝死冠心病患者的饮食选择冠心病患者的餐次与用量冠心病患者有益的食物冠心病患者的忌口冠心病患者不宜饱餐冠心病患者的膳食冠心病的饮食疗法冠心病患者须制定食谱冠心病药膳方心肌梗塞的饮食疗法饮食与脑血管病的关系脑血栓的饮食疗法中风后遗症的药膳动脉粥样硬化的饮食注意高黏血症患者的家庭调养高血脂症患者要有良好的饮食习惯高血脂症患者要合理烹调高血脂症患者的饮食结构要合理高血脂症患者可适量饮酒高血脂症患者宜常吃富含膳食纤维的食物高血脂症患者宜多吃含维生素C、E的食物高血脂症患者忌大量吸烟高血脂症患者忌饮咖啡高血脂症的饮食疗法第二章 运动篇如何从运动中获得保健运动保健的主要项目怎样锻炼能延年益寿运动降低血脂的项目及方法如何运动能预防糖尿病如何运动能预防骨折如何锻炼能促进戒烟运动预防结肠癌的方法夏天锻炼防止中暑的方法散步的种类及方法反常步行健身方法原地跑步运动的方法长跑的学问及方法锻炼脚的主要方法高抬脚锻炼健身法五禽戏运动方法太极拳运动招术八段锦健身术锻炼腿的八种方法打毛衣健身法按摩双耳健身法按摩双手健身法按摩腹部健身法按摩背部健身法推胸健身法捶背健身法转腰健肾法老年人运动的注意事项老年人锻炼的“ 五忌 ”老年人锻炼的“ 五不宜 ”老年锻炼护腰的方法老年跳迪斯科的利与弊老年人游泳须知老年简易保健功弹性跑步增进老人健康第三章 生活篇从生活中获得健康生活方式的致病及保健措施从家庭中获得健康从穿着上获得健康从娱乐中获得健康从阳光下获得健康从花卉中获得健康从声音里获得健康从负离子中获得健康从空气里获得健康从睡眠中获得健康从性生活中获得保健从戒烟中获得健康从笑声中获得健康“ 九个一 ”身心健康法“ 五快 ”、“ 三良 ”健康法防癌怎样做到“ 五多五少 ”老年健康的特征及措施老年保健的方法老年人早晨健身法体弱老人的健身方法中年保健的禁忌中年人保健要领及方法女性三十保健项目及方法第四章 心理篇心理健康为何能促进身体健康养生与养心相互促进的关系保持良好心境的方法“ 六心 ”为何有益健康影响心理健康的因素是什么如何从心理卫生中获得健康从友谊中获得健康法纠正心理缺陷的方法心理疾病的症状种类心理治疗方法防止心理衰老的措施精神寄托的方法老年人保持爱心的方法老年人消除心理障碍的方法老年防“ 伤感 ”的方法倾诉是老年人的一剂保健良药老年人消除失落感的方法老年人克服逆反情绪的方法第五章 保健篇男人中年要重视健康人到中年要“ 五戒 ”中年女性保健的重要环节中年女性的生理特点中年女性易患骨质疏松症中年女性要警惕肿瘤中年女性不可忽视暴发性耳聋要防中年生理早衰如何从中医获得保健中药汤剂的煎服方法膏滋剂的使用方法药酒的制作方法药补与食补的方法捏脊疗法刮痧疗法拔罐疗法按摩疗法中华气功疗法耳针疗法药枕疗法家务疗法蒸汽浴疗法沙疗法睡眠疗法“ 瑜伽 ”疗法胸部保健法背部保健法腰部保健法腹部保健法心脏保健法肝脏保健法肺脏保健法肾脏保健法颈椎病患者保健方法第六章 医疗篇高血压病的合理治疗高血压病的用药原则高血压的治疗方法治疗高血压要对症下药高血压患者要慎用药物高血压降压治疗方法高血压主要降压新药降压药要合理使用高

血压患者应正确把握用降压药的时间高血压患者要常服降压药高血压的长期治疗高血压治疗综合措施高血压患者用药宜忌高血压患者不宜长期服用阿司匹林老年高血压治疗五不宜糖尿病药物治疗的原则和目的糖尿病中药治疗简介口服降糖药治疗糖尿病药物治疗的注意事项早搏的治疗心房扑动和心房颤动心脏猝死的处理病毒性心肌炎的诊治心脏瓣膜病的诊治冠心病的诊治心肌病的治疗心功能不全的治疗心肌梗塞心脏病的自我诊断心脏病的预防心脏病早期的自我判断心脏病的心脏起搏器治疗心血管病人的自我治疗慢性心功能不全的体育医疗心脏病的家庭护理冠心病易得人群冠心病的检查冠心病的早期发现冠心病的预防冠心病猝死的预防治疗冠心病的中西药物冠心病的治疗新进展冠心病合理的用药方案警惕中老年人无症状型冠心病肺心病的预防心肺复苏办法心绞痛的预防心绞痛的判断心绞痛的医疗诊断心绞痛的治疗心绞痛用药心肌梗塞的先兆心肌梗塞的预防心肌梗塞的处理急性心肌梗塞的预兆急性心肌梗塞的预防急性心肌梗塞的救助寒冬时防心肌梗塞慢性心衰病人家中休养注意事项心力衰竭的用药中老年人心力衰竭的治疗常用抗心律失常药物心动过速的治疗脑梗死的治疗脑血管意外的中、西医疗法脑血管病的预防脑出血的预防脑出血的护理脑出血的诊断脑出血的治疗脑出血与脑血栓的区别脑栓塞的治疗脑中风的治疗急性脑中风的急救动脉粥样硬化的防治脑动脉硬化的防治中风的预测中风先兆中风的预防小中风的治疗第七章 长寿篇影响人类寿命的主要因素把握科学养生长寿秘诀促进长寿的10种方法保持年轻的秘诀使人衰老的因素“ 长寿维生素 ”的摄取方法长寿的措施返老还童的秘诀长寿者的“ 四童 ”防止衰老的健身方法把握健康长寿“ 五字诀 ”长寿者饮食原则早衰饮食预防的办法不吃“ 过氧脂肪 ”骨头汤的益寿功效枸杞子的益寿功效清晨喝水有益健康长寿吃粗米能够延年益寿蔬菜养生长寿法瓜果养生长寿法动物食品养生长寿法药酒养生长寿法粥食养生长寿法饮茶养生长寿术药膳养生长寿法饭后散步能够延年益寿水平运动能够延年益寿长寿的姿势法长寿的走路法长寿的低枕法系列养生方法系列抗衰老方法蛋白质的防衰功效及摄取方法维生素C的防衰功效及摄取方法维生素D的防衰功效及摄取方法维生素E的防衰功效及摄取方法核酸的抗衰功效及摄取方法锌、锰元素的防衰功效及摄取方法铜、铁元素的防衰功效及摄取方法硒、铬元素的防衰功效及摄取方法纤维素的防衰功效及摄取方法钙质的防衰功效及摄取方法膳食平衡养生法主动养生法长寿必须七个做到老年养生四戒老年长寿的十戒老年期饮食原则及保健方法老年人消愁五法老年人性爱有益长寿男性延缓更年期的措施更年期饮食原则及保健方法

## 章节摘录

饮酒不当有损健康　　酒中所含酒精（乙醇）也是一种有毒物质，饮酒不当将损害健康。
对消化系统的损害：长期饮酒会对口腔、咽喉、食管、胃、胰、肝、大小肠等消化器官造成损害，这不仅会诱发炎症和溃疡，还会使这些部位的癌症发生率明显增加。
如饮酒不当可引起急慢性胃炎、肠炎、胰腺炎、肝炎等。
酒精对肝脏的损害尤为严重，它不仅可以引起急慢性肝炎，还可导致酒精性脂肪肝和肝硬化。
（1）对神经系统的损害酒精对神经系统的损害也很严重。
如急性酒精中毒，酒精作用于大脑皮质，可出现语言粗鲁无礼，喜怒无常，往往感情用事。
继而影响皮质下中枢和小脑活动，出现步态蹒跚，走路不稳，动作笨拙，自言自语，说话含糊不清，语无伦次等现象。
最后进入昏睡。
严重时可至昏迷，甚至死亡。
慢性酒精中毒对神经系统的损害是不知不觉进行的。
其表现开始仅为头痛、头晕、耳鸣、情绪不稳等，严重时常发生精神错乱。
继而可造成平衡失调、步态不稳等。
重症患者有近期记忆丧失，也有的表现为抑郁症者。
晚期可发展为“酒精性痴呆症”。
（2）对心脑血管的损害酒精对心脑血管的损害也是很严重的，饮酒可引起心肌炎、冠心病、心房纤颤、高血压、中风等心脑血管疾病。
（3）对性机能的影响酒精是一种性腺毒素，过量或长期饮酒，可使性腺中毒，导致男子血液中睾丸酮水平降低，出现性欲减退、精子畸形和阳痿。
女性可出现月经不调、停止排卵、无性欲等。
（4）对后代的影响饮酒对后代的影响主要是形成“星期天孩子”和“胎儿酒精综合征”。
所谓“星期天孩子”，即迟钝愚笨的低能儿。
这是由于酒精对生殖细胞中的精子损害造成的。
所谓“胎儿酒精综合征'，是指妇女妊娠期间酗酒，造成婴儿相貌丑陋，智能低下。
其表现为：颅面畸形，多为单眼皮，鼻子扁平，眼皮外翻，脸形扁平而窄小，鼻唇沟模糊，上嘴唇薄而紧，下颔短，发育迟缓，智能低下，身材矮小。
（5）对青少年的影响青少年正处于生长发育时期，各个组织器官的发育尚未完善成熟。
而饮酒对正常生理功能及发育会带来严重影响。
如饮酒会导致头晕、头痛、注意力涣散、情绪不稳、记忆力减退等。
饮酒会对消化、神经、心脑血管及生殖系统造成损害，影响正常发育。
青少年正处于学习知识、掌握技能的时期，饮酒特别是酗酒，对他们的学习是极为不利的。
酒的营养及医疗保健功能　　酒中含有丰富的营养物质，具有多种医疗保健功能，所以，适当饮酒有益于健康。
由于酒的种类不同，成分不一，所以其营养价值及医疗保健功能也有区别。
（1）黄酒主要成分有糖分、糊精、醇类、甘油、有机酸、氨基酸、脂质类、维生素等，是一种具有很高营养价值的饮料。
其所含的17种氨基酸每升总量达10克。
这17种氨基酸中，蛋氨酸、缬氨酸、赖氨酸、苏氨酸、苯丙酸、异亮氨酸等，是人体需要但又不能在体内合成的，必须由食物供给。
因此，经常饮用适量的黄酒可满足人体需要。
另外，黄酒还可提供人体活动所需的热能。
（2）葡萄酒也是一种富有营养的饮料。
它含有糖类、果胶类、醇类、氨基酸、无机物质、维生素等。
经常饮用葡萄酒可以补充人体所需的营养。

（3）啤酒也是一种有较高营养价值的饮料。
它的主要原料是大麦芽和啤酒花。
啤酒中含有17种氨基酸，11种维生素，尤其以B族维生素含量最为丰富。
每天喝少量的啤酒，大大有利于健康。
（4）白酒白酒亦称烧酒，气味辛、甘、大热、有毒。
具有祛风散寒、活血化瘀、舒筋活络、消炎止痛等功能。
主治寒积冷痛、风湿痹痛、跌打损伤等，往往做药酒的酒基。
如何选择优质酒　　为避免或减少饮酒对人体的损害，必须了解各种酒质量的一般鉴别方法。
由于所用原料及酿造加工方法不同，质量标准也不尽相同。
各种酒的一般要求如下：　　（1）白酒酒液无色透明，无悬浮物、浑浊物和沉淀；盛在玻璃瓶中，瓶壁没有环状污物；有白酒特有的醇香；滋味纯正，无外来异味。
（2）黄酒色泽洁亮透明，无浑浊、沉淀；香气浓郁；滋味清爽。
醇厚，无辛、辣、酸、涩等异味。
（3）啤酒酒液透明，无明显浮粒；注入杯中的同时有泡沫升起，越久越好；有酒花芳香和麦芽焦香，不应有腥气、酸馊等邪杂气味；味道纯正清爽，苦昧柔和，香味显著，回味醇厚，并有爽快“杀口”的感觉。
（4）葡萄酒酒液清澈透明，无浮悬微粒；酒香浓郁持久；味道酸甜爽口、新鲜、醇厚。
凡风味淡薄，有突出酒精或苦涩味者均为劣等酒。
……

## 编辑推荐

《中老年饮食营养与保健》：饮食营养与保健丛书。

为了使您及您的家人能健康、科学地享受新世纪的现代文明生活，《中老年饮食营养与保健》综合了国内外的研究成果，在有关专家的指导下，根据不同人群、不同生理、心理特点，全面、系统介绍了营养、养生、运动、生活、心理、医疗等营养与养生保健等内容，是一本可以解决您家庭营养保健问题的实用手册。

第一图书网, tushu007.com



## 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