

<<老年膳食营养>>

图书基本信息

书名：<<老年膳食营养>>

13位ISBN编号：9787802074866

10位ISBN编号：780207486X

出版时间：2006-3

出版时间：经济管理出版社

作者：任淑华

页数：350

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>

<<老年膳食营养>>

内容概要

《老年膳食营养》是一门新兴的学科，它涉及化学、生物化学、生物学、医学、生理学、保健学等学科知识。

本书是由大连职业技术学院任课教师在多年教学实践的基础上编写而成的，主要内容为：老年营养学的基础知识，老年常用食物的营养价值，老年平衡膳食基本理论与技能应用，老年常见病饮食调养、饮食保健等。

体现了营养学的应用性、实践性和技能性。

教材结构以“合理、系统、科学”为准，教材内容设计、章节设计充分考虑系统性、逻辑性、科学性和先进性。

吸收了热量评价、营养素计算、食疗、合理烹饪、排毒等最新营养研究成果，尽量拓展知识与引入新知识。

适于用作老年服务与管理专业、营养与食品卫生专业、酒店管理、厨艺等高职专业的教材及教学参考用书，同时也可以作为从事营养教学与社会营养工作相关人员的参考用书。

<<老年膳食营养>>

书籍目录

第一章 老年营养学基础 第一节 肌体需要的营养素 一、蛋白质 二、脂类 三、碳水化合物 四、无机盐 五、维生素 六、水 第二节 热能 一、热能单位 二、能量系数 三、食物中的热量计算 四、人体热能的消耗 五、体内热能的平衡 六、生热营养素的计算 第三节 食物的消化与吸收 一、食物的消化过程 二、营养素在消化道内的吸收 第二章 老年人常用食物的营养价值 第一节 粮谷、豆类、薯类的营养价值 一、谷类 二、豆类 三、薯类 第二节 肉类与水产品的营养价值 一、肉类 二、水产品 第三节 蔬菜、水果和硬果类的营养价值 一、蔬菜 二、水果 三、硬果类 第四节 乳、蛋类的营养价值 一、乳类 二、蛋类 第五节 饮料的营养价值 一、茶 二、酒 第三章 老年人的合理营养 第一节 老年人生理代谢与营养需要 一、生理代谢 二、营养需要 第二节 平衡膳食 一、合理营养与平衡膳食的基本概念 二、平衡膳食的基本要求 三、膳食中的营养素平衡 四、中国居民平衡膳食宝塔 第三节 老年人四季膳食原则 一、春季膳食原则 二、夏季膳食原则 三、秋季膳食原则 四、冬季膳食原则 第四节 膳食的合理烹饪 一、各种营养素在烹饪中的变化 二、烹饪过程中食物营养素的损失途径 三、烹饪过程中食物营养素的保护措施 四、适宜的烹饪方法 第五节 食谱编制与量化技术 一、营养食谱的编制原则 二、营养食谱的编制方法 三、食物互换原则 四、食物与营养素之间的换算 五、食物量化技术 第四章 老年常见病的饮食调养 第一节 血液与心脑血管系统疾病的饮食调养 一、冠心病 二、高血压 三、心肌梗塞 四、老年性贫血 第二节 消化系统与代谢系统疾病的饮食调养 一、慢性胃炎 二、溃疡病 三、便秘 四、糖尿病 五、高脂血症 六、痛风 七、肥胖症 八、骨质疏松症 第三节 呼吸系统疾病的饮食调养 一、慢性支气管炎 二、肺气肿 第四节 感官、口腔与神经精神系统疾病的饮食调养 一、老年性白内障 二、牙周病 三、脑血栓 四、脑出血 五、老年性痴呆 第五节 膳食营养与肿瘤预防 一、营养素与肿瘤的关系 二、饮食中的致癌因素 三、预防肿瘤的膳食营养原则 第五章 老年人的饮食保健 第一节 饮食营养与饮食卫生保健 一、良好饮食习惯的建立 二、饮食营养保健 三、饮食卫生保健 第二节 食疗与药膳 一、食物的性味与作用 二、不同体质的饮食调养 三、药膳 第三节 排毒与健康 一、人体毒源 二、饮食排毒 三、饮食防毒 第六章 老年保健食品 第一节 保健食品概述 一、保健食品的基本概念 二、保健食品的起源与发展 三、保健食品的分类 四、老年保健食品的发展 五、老年人保健食品的选购 第二节 保健食品的功效成分 一、多糖 二、功能性油脂 三、自由基清除剂 四、其他活性因子 第三节 保健食品的原料 一、保健食品的原料资源 二、几种常见的保健食品原料 第七章 膳食结构与膳食指南 第一节 膳食营养素供给量标准 一、营养素生理需要量 二、膳食营养素供给量 第二节 膳食结构 一、我国膳食结构特点 二、日本膳食结构特点 三、欧美膳食结构特点 四、发展中国家膳食结构特点 第三节 膳食指南 一、膳食指南的制定 二、《中国居民膳食指南》的主要内容附录：实验 一、人体小肠组织结构的观察 二、食物中营养素含量的测定 三、老年常见病与膳食营养的调查分析 四、老年人一日营养食谱编制(一人份)参考文献

章节摘录

书摘(三)维生素E 维生素E是所有具有 α -生育酚活性的生育酚和生育三烯酚及其衍生物的总称,又名生育酚。

维生素E在酸性环境中较为稳定,无氧的条件下,对热、光及碱性环境也相对稳定。

1. 维生素E的主要生理功能 (1)抗氧化作用。

维生素E具有抗氧化作用表现在能防止不饱和脂肪酸受到过氧化作用的损伤,从而维持细胞膜的完整。

维生素E也能防止维生素A、维生素c的氧化,保证它们在体内的营养功能。

(2)能保持红细胞的完整性。

低维生素E膳食可引起红细胞数量减少及缩短红细胞的生存时间,可发生红细胞膜破裂,出现溶血现象,临床上维生素E可用于治疗溶血性贫血。

(3)调节体内一些物质的合成。

维生素E通过调节嘧啶碱基而参与DNA的生物合成过程。

维生素E是辅酶Q合成的辅助因子,也与血红蛋白的合成有关。

(4)与精子的生成和繁殖能力有关。

实验表明,当维生素E缺乏时雄鼠睾丸不能生成精子,雌鼠的卵不能植入子宫内。

维生素E在临床上常用于治疗不育症。

(5)延缓衰老。

人的衰老与组织中脂褐质的堆积呈直接的比例关系,缺乏维生素E的动物,这种色素的堆积较多。

专家认为这种色素是自由基作用的产物,衰老过程是伴随着自由基对DNA、蛋白质的破坏积累所致。

维生素E等抗氧化剂可能使衰老过程减慢。

(6)其他功能。

维生素E可破坏亚硝基离子,在胃中阻断亚硝胺的生成比维生素C更有效,具有抗癌作用。

维生素E是维持骨骼肌、平滑肌、心肌及外周血管系统的结构和功能所必需的物质。

2. 老年人维生素E的食物来源和供给量 维生素E主要存在于各种油料种子及植物油中,谷类、硬果类、绿叶菜、肉、乳、蛋中也存在。

老年人每日维生素E的适宜摄入量(AI)为14mg。

P41-42

<<老年膳食营养>>

编辑推荐

本书是由大连职业技术学院任课教师在多年教学实践的基础上编写而成的，主要内容为：老年营养学的基础知识，老年常用食物的营养价值，老年平衡膳食基本理论与技能应用，老年常见病饮食调养、饮食保健等。

体现了营养学的应用性、实践性和技能性。

教材结构以“合理、系统、科学”为准，教材内容设计、章节设计充分考虑系统性、逻辑性、科学性和先进性。

吸收了热量评价、营养素计算、食疗、合理烹饪、排毒等最新营养研究成果，尽量拓展知识与引入新知识。

适于用作老年服务与管理专业、营养与食品卫生专业、酒店管理、厨艺等高职专业的教材及教学参考用书，同时也可以作为从事营养教学与社会营养工作相关人员的参考用书。

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>