

<<中年人饮食养生密码>>

图书基本信息

书名：<<中年人饮食养生密码>>

13位ISBN编号：9787802206564

10位ISBN编号：7802206561

出版时间：2010-5

出版时间：陶涛 中国画报出版社 (2010-05出版)

作者：陶涛

页数：238

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>

<<中年人饮食养生密码>>

前言

人到中年，人生过半，年轻时经历了风风雨雨，也曾凭着年轻力壮的身体，肆意挥霍着健康，到此时方知，人生之路还有很长，或许亦将踏着一路辛苦走远，手握着事业的艰辛，扛着家庭的琐碎，怀着儿女健康成长的梦想，背负着父母幸福的晚年……一切的一切似乎都压在了依然年轻的肩膀，但似乎一切又与年轻时不一样了。

每天忙碌的工作和应酬开始让自己力不从心，上有老、下有小的生活压力有些让人吃不消。

步入中年，总是有些想不到的变化，此时身体就像绚丽后散落的烟花，一点点地衰弱。

内分泌系统发生变化之后，身体各器官的抵抗力逐渐减弱，身体中的营养元素也出现了供不应求的状态，于是高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤、糖尿病、骨质疏松症等疾病一步一步地靠近，心理上的压力也与日俱增，此时，谁又能来保护中年人的健康呢？

民以食为天，饮食是人体摄取营养的首要途径，均衡营养、合理膳食仍然是预防一切健康问题的最安全有效的屏障，而且作为一条大自然所赋予人的生理规律，永远也不会改变。

因此，从饮食里找健康，从饮食里保健康，是中年人保护自己健康最简单而有效的方式。

中年是青年到老年的过渡时期，人体各组织、细胞都开始由盛转衰，人体细胞不断进行的分裂和再生能力也正在转弱。

从另一方面看，中年人背负着各种压力，也正是最容易忽视饮食，失去健康的年龄。

<<中年人饮食养生密码>>

内容概要

人到中年，总是有些想不到的变化，身体就像绚丽后散落的烟花，一点点地衰弱。此时，谁又能来保护中年人的健康呢？均衡营养、合理膳食，从饮食里找健康，从饮食里保健康，是中年人保护自己健康最简单而有效的方式。

中年人每天所需要的营养元素如何均衡摄入，如何计算，哪些食物适用于治疗哪些疾病，哪些食物能够有效预防哪些疾病，什么样的身体状况应该多吃什么、少吃什么，什么样的生理状态下不宜吃什么，身体弱了怎么办，单一营养元素摄入过量怎么办，心情不好是否和食物有关系，繁重的压力下是否有一种食物为中年人解压，忙碌的工作中如何忙里偷闲保健康……甚至于中年男人如何才能保证容光焕发，避免成为大肚汉，女人如何才能摆脱黄脸婆的困扰，都可以从这里找到答案。

<<中年人饮食养生密码>>

书籍目录

第一章 特别提示：中年人的饮食原则人到中年，巨大的生活和工作压力导致体能严重下降，许多疾病蜂拥而至，关注中年人的健康危机已刻不容缓。

当然，尽管中年人面临着种种健康危机的困扰，但这种危机也并不是无法扭转的。

饮食养生作为中年养生保健的一个重要环节不容忽视，饮食有节、营养平衡是中年人饮食养生的基本原则。

健康课堂：饮食对于中年人身体健康的影响人到中年的你。

知道自己的生理特点吗？

中年人对于营养的特殊需求中年人常见饮食误区中年人怎样做到膳食平衡你学会喝水了吗？

蛋白质吸收如何一步到位中年人抗衰老：维生素不能少成也脂肪，败也脂肪主食海选五谷杂粮微量元素一个不能少健康提示：家庭饮食卫生不容忽视第二章 防患未然：向早衰说“不”身体逐渐走向衰老是一种自然规律，但是，过早地出现皮肤弹性变差、头发脱落、记忆力下降、身体抵抗力严重降低、老年病缠身等早衰症状，却是一种违背自然规律的现象。

中年人过劳死、猝死、亚健康等问题的纷至沓来，更让早衰问题成为困扰中年人的一块心病。

造成早衰现象的原因有很多，由于本书所研究的范畴仅限于饮食，所以，我们从饮食的角度上来对这个问题进行探讨。

哪些食物容易导致中年人早衰中年女性防早衰食品中年男性的饮食抗衰老小常识抗衰老食品知多少中年人防早衰食疗方健康提示：九大有抗衰老作用的中草药第三章 特殊对待：吃出健康更年期更年期到来时，中年人在心理和生理上均会出现更年期常见的症状，体力降低、体重增加、性功能减退、失眠、情绪异常，悲观失落、工作效率下降等问题常常困扰着进入更年期的中年人，合理饮食，对症补充营养，有助于中年人的更年期健康。

遭遇更年期更年期饮食的特殊要求更年期女性食疗重点更年期男性食疗重点更年期应该怎么喝更年期症状的对症食疗原则健康提示：更年期女性营养饮食巧搭配健康课堂：测试你的身材“发福”的可能性第四章 健美中年：吃出健康好习惯中年后身材发福好象已经成了一种规律，但这种趋势如果继续下去，势必会对中年人的身体健康造成负面影响，因肥胖和局部脂肪过高而导致的疾病，无一不让人感到恐慌。

养成一个良好的饮食习惯，增加一些有助于燃烧脂肪的食物，使用科学有效的减肥方法，能够有效地帮助中年人维持健康好身材。

中年人的身材才困惑啤酒肚和水桶腰的健康隐患能让人们远离肥胖的食物有助于中年人保持好身材的饮食习惯中年女性保持身材的饮食调理中年男性保持身材的饮食调理怎样用减肥食物减肥中年人的家庭减肥菜谱健康提示：能够对症实现瘦身的食物第五章 中年厨房：日常疾病的食疗方中年人的身体处于一生中的健康转折期，身体各种机能日渐下降，许多疾病趁机入侵。

治疗疾病需要医药治疗的介入，但疾病的预防和调理更离不开安全系数最高的饮食，对于患有中年多发疾病的人来说，对症进行正确的食疗有着事半功倍的作用。

哪些疾病离中年人最近什么食物能消除疲劳治疗失眠的食物有哪些饮食改善中年男性性功能健脾养胃的食疗法胃溃疡病人怎么吃饮食预防脑中风的提前出击脑中风食谱让“三高”在中年人的餐桌上消失“三高”食疗方脂肪肝的食疗法尿路结石的食疗前列腺炎的食疗糖尿病合并症的饮食重点肝病合并症的饮食原则饮食驱走亚健康健康提示：中年疾病的预警信号第六章 特别关注：中年人的饮食解压人到中年，繁重的生活压力向日渐衰老的体质发出了强势挑战，也让脆弱的心理关口倍受冲击。

健康饮食不仅能够补充体力上的不足，还能有效地缓解精神压力，一些营养物质的缺乏或过量甚至会造成性格的转变。

因此，对于压力日重的中年人来说，心理解压和生理解压同等重要。

健康课堂：饮食对中年人心理健康的影响饮食习惯能左右人的性格吗？

哪些食物能帮助中年人“减压”吃对食物能缓解情绪心情抑郁怎么吃精神紧张怎么吃健康提示：容易导致中年人压力增加的食物附录：健康口袋：中年人的健康有哪标准

<<中年人饮食养生密码>>

章节摘录

插图：第一章 特别提示：中年人的饮食原则健康课堂：饮食对于中年人身饰健康的影响36~59岁是人生的中年时期，这段时期是人体生理功能达到全盛并由盛转衰的时间，是向衰老的过渡。

中年时期，人的生理功能逐渐减弱，内分泌功能发生退化，生理代谢和生理平衡受到严重影响，免疫力也逐渐下降。

大部分的中年人在此时并没有敏感地意识到自己的生理变化。

仍旧在延续着年轻时期所养成的生活与饮食习惯，忽视自我保健，再加上长期的超负荷工作，身体进入了空前的“脆弱期”，易患病、易早衰，甚至有了很多“过劳死”的先例。

纵观中年人常见的各种疾病，无论是“三高”还是骨质疏松。

无论是痛风还是胃溃疡，无一不与不良的饮食习惯、错误的饮食结构有着较多的因果关系。

食物脂肪比例过高，造成了中年人脂肪摄入过多，使得结肠癌、乳腺癌、前列腺癌等严重疾病成了威胁中年人健康的杀手。

新鲜蔬菜食用过少，维生素、矿物质以及其他营养元素吸收不均衡，导致中年人过早地出现了衰老的迹象，甚至引发了许多老年期疾病。

过于精细的饮食是追求生活质量的产物，但这种过于精细的饮食却使许多维护人体生理功能的营养物质无法进入中年人体内，造成了营养元素的大面积缺乏，对抗疾病的抵抗力直线下降。

口味过重的饮食也给健康带来了麻烦，单一营养物质的过量摄入。

不可避免地导致了负面影响，中年人日渐下降的身体素质更需要均衡营养摄入来保障。

<<中年人饮食养生密码>>

编辑推荐

《中年人饮食养生密码》编辑推荐：中年是青年到老年的过渡时期，中年人背负着各种压力，也正是最容易忽视饮食，失去健康的年龄。

饮食养生作为中年养生保健的一个重要环节不容忽视，饮食有节、营养平衡是中年人饮食养生的基本原则。

br 《中年人饮食养生密码》正是从中年人饮食原则、防止早衰、更年期健康饮食、中年人如何吃出好身材、人到中年日常疾病治疗的食疗，以及饮食缓解中年人压力等六个方面，详细介绍了中年人当前调养身体的最好方法。

<<中年人饮食养生密码>>

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>