

<<中老年健康美食>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康美食>>

13位ISBN编号：9787807059486

10位ISBN编号：7807059486

出版时间：2009-5

出版时间：成都时代出版社

作者：良品

页数：115

字数：120000

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>

<<中老年健康美食>>

前言

中老年人群是我们特别需要关注的群体.因为进入这个时期人的生理机能开始衰退.人体各种器官逐渐老化.抗病毒能力下降.疾病随时有可能到来。

我们需要敲响警钟.在疾病到来之前提高人体的免疫力，远离疾病的困扰。

合理饮食无疑是提高人体免疫力的一个有效方法。

一些中老年人.往往不注意饮食细节。

导致营养不平衡.而不合理的饮食方法会导致亚健康或者病态的出现。

中老年人的饮食应该以开胃的素汤、水果、谷物配餐、蔬菜肉类、高蛋白食物为主。

当然也要保证每天必需的脂肪。

中老年人的饮食还要和季节紧密结合起来.随着季节的变化来合理安排食物.顺时饮食。

有益健康，更是养生之道。

本书根据中老年人的生理需求和饮食原则提供了健康素菜、营养荤菜、滋补汤羹。

同时，还针对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、中老年性痴呆症、骨质疏松、便秘、气管炎、支气管炎、癌症肿瘤、肾病综合征等中老年常见疾病提供相应的具有食疗功能的食谱。

<<中老年健康美食>>

内容概要

中国老年健康协会强力推荐！

本书由中老年保健专家开展专业讲座，从中医角度分析中老年时期的生理、病理特点，提出全方位、系统化的饮食搭配方案，并讲解各种常见病症的饮食调养原理，让中老年朋友重拾活力，改善生活质量，积极防癌抗癌，拥有老当益壮的健康体魄。

本书根据中老年人的生理需求和饮食原则提供了健康素菜、营养荤菜、滋补汤羹。同时，还针对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、中老年性痴呆症、骨质疏松、便秘、气管——支气管炎、癌症肿瘤、肾病综合征等中老年常见疾病提供相应的具有食疗功能的食谱。

<<中老年健康美食>>

书籍目录

中老年食谱资讯篇 掌握中老年人饮食原则 开启科学合理养生之门 一、中老年人十大健康饮食原则 二、延年益寿保健饮食十一大秘诀 三、中老年人四季进补之道 四、二十五种有助中老年人健体益寿的食物 五、中老年人不宜常吃的十类食品 中老年食谱案例篇 均衡营养合理膳食 一、健康素菜 西芹百合炒腰果 炒土豆丝 番茄烩包菜 炒大白菜 姜汁姜豆 西芹豆腐 鲍汁扒百灵菇 腰果素鸡丁 蒜蓉丝瓜 蒜蓉荷兰豆 清炒菜心 清炒油菜 西兰花炒素火腿 棒菜煲 铁板草菇 三鲜素鳗煲 家常豆腐 蜜汁莲藕 葱油金针菇 三鲜豆腐钵 油菜芋儿 芋头煮娃娃菜 百灵菇扣杂茵 红枣莲子蜜 白菜煮豆腐 二、营养荤菜 冬笋文蛤煮豆腐 芋头肉末汤 牛肉烩百合 锅仔木耳鸡 杂粮牛尾汤 铁板韭菜 小炒黑山羊 醉鲜长江鲥鱼 水乡鲈鱼 墨鱼黄花菜炖五花肉 黄芪红枣炖鸡 滑蛋豆腐 蒸水蛋 玉带金鸡 芹菜焖鸭 羊肾红枣汤 鲫鱼大闸蟹煮文蛤 蟹黄豆花 香菇脆皮豆腐 花雕黄鱼 龙井虾仁 松鼠鱼 蒸排骨 排骨干张汤 三、滋补汤羹 砂锅鱼头炖鱼丸 青豆炖排骨 上汤苋菜 西红柿蛋汤 土鸡汤 乌鸡汤 排骨春菜煲 黄豆炖猪蹄 猪肉汤 萝卜牛腩煲 牛排骨汤 天麻炖羊头 池底参炖羊胎 老母鸡炖羊胎盘 羊腰滋补汤 美味香菇羊蹄煲 甲鱼蟹肉牛鞭汤 灵芝土茯苓炖龙龟 萝卜丝煮鲫鱼 青椒紫苏焖鲍鱼 排骨藕汤 四、对症食疗 高血压 山楂粥 芹菜香菇丝 海带炖豆腐 冠心病 花旗参银耳汤 紫河车炖鸡 糖尿病 芹菜粥 玉米须瘦肉汤 高血脂 萝卜冬瓜皮汤 韭菜山楂汤 三七首乌粥 老年性痴呆症 白糖烧板栗 罗汉果冰糖龙眼炖冬瓜 黄芪茯苓炖龙骨 杏仁紫苏汤 支气管炎 无花果炖瘦肉 银杏煮鸭 骨质疏松 芝麻核桃仁粉 萝卜海带排骨汤 黄芪虾皮汤 便秘 紫苏麻仁粥 蜜汁红薯 癌症肿瘤 川贝雪梨炖鹌鹑 大蒜烧甲鱼 香菇扒牛筋 肾病综合征 芡实麻雀枸杞汤

<<中老年健康美食>>

章节摘录

插图：1.少量多餐，以点心补充营养中老年人由于咀嚼及吞咽能力较青年人差，往往一餐吃不了多少东西，而且进食时间又拖得很长。

为了让中老年人每天都能摄取足够的热量及营养，营养师建议，不妨分餐进食，在三次正餐之间另外准备一些简便的点心，像低脂牛奶泡饼干（或营养麦片）、低脂牛奶燕麦片，或是豆花、豆浆加蛋，也可以将切成小块的水果或水果泥拌酸奶食用。

中老年人每餐应以七八分饱为宜，尤其是晚餐。

2.以豆制品取代部分动物蛋白质中老年人必须限制肉类的摄取量，一部分的蛋白质来源应该以豆类及豆制品（如豆腐、豆浆）取代。

中老年人的饮食内容里，每餐正餐至少要包含170克质量好的蛋白质（如瘦肉、鱼肉、蛋、豆腐等），素食者要从豆类及各种坚果类（花生、核桃、杏仁、腰果等）食物中获取优质蛋白质。

3.主食加入蔬菜一起烹调为了方便中老年人咀嚼，要尽量挑选质地比较软的蔬菜，像西红柿、丝瓜、冬瓜、南瓜、茄子及绿叶菜的嫩叶等，切成小丁或是刨成细丝后再烹调。

如果老人家平常以稀饭或汤面作为主食，每次可以加入1~2种蔬菜一起煮，以确保他们每天至少吃到500克的蔬菜。

4.每天吃350克水果水果是常被中老年人忽略的食物。

一些质地软的水果，如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、猕猴桃等都很适合中老年人食用。

可以把水果切成薄片或是以汤匙刮成水果泥食用。

如果要打成果汁，必须注意控制分量，打汁时可以加些水稀释。

<<中老年健康美食>>

编辑推荐

《中老年健康美食》是由成都时代出版社出版的。

针对中老年人健康量身定做均衡饮食食谱营养食疗——改善老年人健康的第一选辑，解读中老年人饮食原则，开启科学健康养生之门·中老年人十大健康饮食原则·延年益寿保健饮食十一大要点·中老年人四季进补原则·二十五种有助中老年人健体益寿的食物·中老年人不宜常吃的十类食品均衡营养，合理搭配健康膳食 滋补汤羹篇 营养荤菜篇 健康素菜篇帮助击退失眠、眼花、骨质疏松、记忆力下降、更年期综合征等常见问题，增强机体的免疫能力。

延年益寿。

强健体魄。

全方位对症膳食，中老年的营养及其常见病的食疗有效对抗、缓解及治疗下列常见病患：龋齿同高血压病 冠心病 糖尿病 高脂血症 老年性痴呆症 支气管炎 骨质疏松 便秘 胃病 肺炎 肾病综合征 癌症肿瘤……由中老年保健专家开展专业讲座，从中医角度分析中老年时期的生理、病理特点，提出全方位、系统化的饮食搭配方案，并讲解各种常见病症的饮食调养原理，让中老年朋友重拾活力，改善生活质量，积极防癌抗癌，拥有老当益壮的健康体魄。

营养保健专家专业讲座讲述中老年人的营养结构的核心问题增强免疫能力的科学配餐 / 延年益寿，抗老还春食谱补钙强筋食谱 / 防癌抗癌专效食谱缓解失眠、眼花、记忆力下降的营养方案；改善更年期综合征的特别食疗……根据中医养生理论，对症食疗药膳，对抗各种中老年疾病及慢性病。

<<中老年健康美食>>

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>