

<<于康说营养>>

图书基本信息

书名：<<于康说营养>>

13位ISBN编号：9787811367607

10位ISBN编号：7811367602

出版时间：2012-11

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：于康 编

页数：153

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>

<<于康说营养>>

内容概要

于康编著的《中老年的科学饮食》讲述了：常言道，“人生七十古来稀”。

在今天的我们看来，古人好像也忒悲观了点，因为据统计，中国人现在的平均寿命就已经达到了72岁。

其实不然，古代人寿命不高有其客观原因，一是古代社会常常战乱、瘟疫不断，许多人年纪轻轻就死于非命；二是古代医疗水平偏低，一点儿小病往往就造成严重后果；还有就是过去生产力低下，人们普遍吃不饱、穿不暖。

健康长寿是大家的美好愿望，尤其是中老年朋友，这方面的需要更迫切些。

因此，北京协和医院营养专家于康主任与中国协和医科大学出版社通力合作，打造了《于康说营养》系列大众营养科普丛书，《中老年的科学饮食》正是系统论述中老年朋友如何

通过科学饮食远离疾病，健康生活、颐养天年。

长寿问题是一个综合性问题，我们目前掌握的知识仍然有限，需要加强研究，但有一点毋庸置疑，科学的养生之道可以帮助我们通向长寿之路。

各位看官，说到此处，在下的垫场小段也该结束，回后台休息了，本书真正的压大轴主角于康主任就要登场亮相了。

不过在下还想再多说一句，科学研究表明，“生命在于运动，生命不息、运动不止”，但是，当大家走过于康老师的图书时，不妨停一停脚步……

<<于康说营养>>

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科主任医师，教授。

社会学术兼职：卫生部营养标准委员会委员；卫生部科普专家委员会委员；卫生部暨中国健康教育协会特聘营养教育专家；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中华中医药学会健康科普专家；《中华临床营养杂志》副总编；中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员；中国医师协会循证临床营养学组委员；北京市健康协会常务理事；北京市健康教育协会常务理事。

<<于康说营养>>

书籍目录

第一章 中老年年龄的划分及生理特点

1. 人类的自然寿命
2. 关于中老年年龄段的划分
3. 中年人的生理特点
4. 中老年人生理明显退化
5. 中老年人的心理变化

第二章 中老年人为什么要特别讲究饮食营养

1. 中老年人强调营养的重要性
2. 长寿歌
3. 中老年人也要懂一些营养知识

第三章 中老年人的营养需要

1. 能量
2. 蛋白质
3. 碳水化合物
4. 脂肪
5. 无机盐
6. 维生素
7. 膳食纤维
8. 水

第四章 膳食宝塔中五大类食物的营养价值

1. 谷类
2. 蔬菜水果类
3. 鱼、禽、肉和蛋等动物性食物
4. 奶类、豆类
5. 油脂类

第五章 中老年人应怎样选择食物

1. 选择食物的原则
2. 酸碱度是选择食物时的必须考虑因素
3. 饮食如何适应中老年人的生理特点
4. 怎样根据皮肤摄取食物
5. 中老年人不容易消化的食物
6. 大米和白面是越精白越好么
7. 粗精粮搭配的营养价值
8. 怎样选购面粉
9. 薯类的营养价值
10. 如何选择蛋白质食物
11. 大豆应该怎么吃
12. 豆类蛋白质好在哪里
13. 豆浆=牛奶吗
14. 中老年人喝鲜奶好, 还是奶粉好
15. 酸奶的营养
16. 水果的选择

<<于康说营养>>

17. 蔬菜的选择
18. 肉在日常菜肴中的作用
19. 鸡肉、畜肉、鸡汤究竟哪种食物更滋补
20. 熟鸡蛋、生鸡蛋哪个更滋补
21. 成蛋的蛋黄油营养价值高不高
22. 怎样认识松花蛋的营养
23. 蛋类的营养价值
24. 中老年人与糖的关系
25. 蜜糖优于蔗糖吗
26. 醋的益处
27. 咖啡与茶孰好孰坏

第六章 合理安排中老年人的饮食

1. 中老年人合理膳食的基本原则
2. 中老年人需要营养素的多少
3. 中老年人合理饮食的具体措施
4. 怎样根据中老年人的健康状况改进膳食
5. 利于长寿的膳食
6. 每周食谱安排

第七章 中老年人的菜肴应怎样烹调

1. 菜肴的基本要求——卫生
2. 合理配餐的步骤有哪些
3. 烧好菜肴的要点是什么
4. 怎样炒菜
5. 烧好青菜的要点是什么
6. 蒸菜的要点是什么
7. 油炸食物应注意什么
8. 哪些维生素易丢失
9. 中老年人的食盐应如何供给
10. 中老年人的胆固醇应如何供给

第八章 中老年人常见疾病的饮食治疗

1. 什么是饮食疗法
2. 流行性感冒病人的饮食治疗
3. 骨质疏松症的饮食治疗
4. 糖尿病的基础知识
5. 糖尿病饮食治疗的原则
6. 糖尿病与食物互换法
7. 脑血管病的饮食治疗
8. 高血压病的饮食治疗
9. 冠心病的饮食治疗
10. 高脂血症的饮食治疗
11. 痛风症的饮食治疗
12. 胃病的饮食治疗
13. 肠道疾病的饮食治疗

<<于康说营养>>

- 14. 肝病的饮食治疗
- 15. 肾脏病的饮食治疗
- 16. 胆道病的饮食治疗
- 17. 胰腺疾病的饮食治疗
- 18. 慢性支气管炎的饮食治疗
- 19. 中老年性眼病的饮食治疗
- 20. 肿瘤与饮食
- 21. 哪些食物会致癌

第九章 关于中老年人修身养性的几点建议

- 1. 中老年人应怎样合理减轻体重
- 2. 应掌握的三个半分钟
- 3. 生活四注意
- 4. 中老年人六不要

附录

<<于康说营养>>

章节摘录

版权页：要做到合理膳食，就要了解合理配餐。

下面介绍一下合理配餐的步骤：（1）按推荐的每天营养素供给量标准，结合个人的活动量，可以估计出每天需要能量的供给量是多少，蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、维生素A或胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、PP因子、维生素C相应的需要量。

（2）在保证合理营养的前提下，还要考虑到中老年人的胃容纳量较小的特点，挑选蛋白质、能量、维生素和矿物质含量较高的食物，再结合我国菜肴的配伍特色，可以选配炒菜，得到良好的营养。

（3）根据我国饮食的传统习惯，午餐是最主要的一餐。

午餐菜肴应提供全天营养素需要量的50%。

（4）选择适宜的食物与其可食入量。

（5）根据食物成分表可以知道并计算所选择的食物的各种营养素的含量。

包括：能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、维生素B1、维生素B2、PP因子、维生素A、胡萝卜素和维生素C等多种营养素的量，所以在配餐时最好用含这些营养素特别丰富的食物。

选食物时还要对食物进行充分的考虑。

例如：1）豆腐皮和豆腐是豆制品，猪肉和猪肝属肉类，它们均提供优质的蛋白质。

但一般缺少或不含维生素C。

除猪肝外，维生素A和胡萝卜素也是欠缺的。

2）菠菜和小白菜属于绿叶蔬菜，含维生素C较丰富，粗纤维也多，蛋白质和能量的供给量较少。

菠菜中草酸含量较多，会影响钙和铁的吸收，所以吃菠菜时要注意额外提供钙和铁的营养。

3）从营养素的搭配上来说豆制品和肉类等蛋白质性食物与新鲜绿色蔬菜可以相互取长补短，较为合理。

（6）对这个配餐的评价。

要做到基本上满足营养素的需要。

鉴于现在中老年人缺钙和缺铁的情况较多以及稍多一些钙质和铁无碍于健康，所以多一些此类营养素也是适宜的。

还应多补充一定量的维生素B2，维生素B2的缺乏是当前居民膳食中普遍存在的现象，需要引起特别的重视。

维生素B2的含量在动物内脏特别是肝脏中较多，其次是蛋、豆、肉类。

由于中老年人的消化系统功能较弱，配餐时还应注意清洁卫生。

调配易咀嚼、易消化吸收、质量精细分量较少的膳食。

同时提供汤料，把菜肴中欠缺的营养素强化在汤料中。

<<于康说营养>>

编辑推荐

《于康说营养:中老年的科学饮食》是由于康主编，中国协和医科大学出版社出版的。

<<于康说营养>>

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>