

<<中老年合理饮食与食疗>>

图书基本信息

书名：<<中老年合理饮食与食疗>>

13位ISBN编号：9787309065817

10位ISBN编号：7309065816

出版时间：2009-6

出版时间：复旦大学出版社

作者：王劲

页数：140

字数：119000

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>

<<中老年合理饮食与食疗>>

前言

人体为维持新陈代谢和生命活动，需要摄取氧气和各种营养物质作为物质基础，而饮食又是人类营养物质的主要来源。

通过饮食可获得人体需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水等各种营养素。

营养素在体内的功能主要有三个方面：一是作为能源物质，供给能量，维持体温，满足正常生理活动和工作劳动的需要；二是构成和修补机体组织，满足生长、发育和新陈代谢的需要；三是作为调节物质，维持正常的生理功能。

因此，饮食是人类维持生存和健康长寿的物质基础。

另一方面，人体患病后，机体的代谢功能发生变化，消化吸收能力下降，对某些营养物质有特殊要求，因此，也需要做好饮食调理，既要保证充足的营养，有利于消化吸收和利用，又要起到辅助治疗，促进机体康复和预防疾病发生等作用。

因此，饮食是维持生命活动的一种表现，是防治疾病和保证人们健康长寿的基本前提，而一个健康的人群或国民又与国家与社会的繁荣昌盛及人类的文明息息相关。

随着我国社会人口的老龄化加剧，社会经济文化的发展，无论是家庭，还是中老年本身，都迫切需要通过合理膳食营养的科学指导，获得延缓衰老和防治疾病的功效，从而身心健康愉悦地度过晚年生活。

同时，随着人均寿命的延长，社会负担也随之加重，使原来有限的卫生资源变得更为捉襟见肘，因此，从构建持续稳定发展的和谐社会的角度出发，也对如何保证人群健康长寿提出了要求和挑战。

<<中老年合理饮食与食疗>>

内容概要

随着人均寿命的延长，社会的疾病负担也随之加重，尽管影响人的寿命和健康的因素很多，但饮食营养是其中一个重要的外部影响因素。

疾病治疗除了依靠药物和临床医疗技术手段外，还需要最基本的饮食营养作为一切临床治疗手段的基础。

所谓“三分治，七分养”。

如传统医学饮食保健方法中的“谨和五味”不但对于生理状况下人的五脏和气血等有益，而且在疾病状态下也有治疗作用。

因此，中老年为了延缓衰老过程，应以养为主，尽量以食代药。

现代营养学的调查研究也证实，高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病和肿瘤等营养相关性慢性病，与不合理的饮食结构、加工烹调和食用方式方法等饮食营养问题密切相关。

本书的宗旨是宣传中老年合理饮食的知识与技巧，引导科学的饮食习惯，解读日常生活中遇到的饮食营养与中老年人群的保健、抗衰老和防治疾病问题。

本书的语言文字力求通俗易懂，主要介绍了一些食物与饮食营养的基础知识，以及传统食疗和饮食宜忌等与营养学相关的内容和方法。

本书是一本宣传普及中老年合理饮食、营养保健与防治疾病的科普读物，既适合普通大众自学，也可作为营养师、专业保健人士及临床医护人员的参考书。

<<中老年合理饮食与食疗>>

书籍目录

前言一、中老年营养的特殊性二、中老年的营养需求及良好食物来源三、中老年的平衡膳食指南四、食物的加工烹调及正确食用方法五、改善中老年食欲的方法六、常见饮食误区与饮食禁忌（一）常见饮食误区（二）饮食禁忌七、饮食与自身营养状况测评八、推荐的中老年食谱九、延年益寿食物十、传统食疗方剂选（一）补益方剂（二）祛寒方剂（三）发表方剂（四）清热方剂（五）润燥方剂（六）祛风方剂（七）利湿方剂（八）调理气血方剂（九）解毒方剂十一、中老年常见病的饮食调养（一）高血压（二）冠心病（三）高脂血症（四）脑卒中（五）糖尿病（六）痛风（七）前列腺炎（八）慢性支气管炎（九）胆囊炎和胆石症（十）原发性骨质疏松症（十一）肿瘤

<<中老年合理饮食与食疗>>

章节摘录

插图：一、中老年营养的特殊性随着年事渐高，人体的活动量减少，代谢率降低，生理功能逐渐减退，消化系统的调节适应能力相应下降。

舌头表面的味蕾减少，胃酸分泌减少，牙齿缺失等一系列的生理性变化，使中老年的营养需要也发生相应变化，表现出一定的特殊性。

(1) 能量：人体所需的能量来源于食物中碳水化合物、脂肪和蛋白质。

一般来说，随着年龄的增长和体力活动的减少，中老年膳食中能量供给量应逐渐减少，每日的总能量在6280~10040千焦耳(1500~2400千卡)，能量供应过多，容易引起肥胖。

(2) 蛋白质：中老年蛋白质合成量减少而分解代谢增高，往往出现肌肉萎缩和贫血等症状，故蛋白质总量不能低于成年人，应进食富含优质蛋白质的食物。

(3) 脂肪：中老年总的能量摄入减少，而蛋白质需求量却相对不变，故膳食中脂肪与糖类的供给量应该减少。

而且中老年的胆汁分泌减少，消化脂肪的酯酶活性降低，对脂肪的消化功能下降，因此脂肪的摄入不宜过多。

<<中老年合理饮食与食疗>>

编辑推荐

《中老年合理饮食与食疗》力求以简明通俗的语言文字，阐述当前营养学科领域中最新和有肯定积极效果的科研成果与经验。

书中主要从如何保证中老年人群合理饮食，以达到延年益寿和防治疾病的角度介绍了一些食物与饮食营养的基础知识，传统食疗和饮食宜忌等与营养学相关的成果、知识和方法。

《中老年合理饮食与食疗》针对中老年人群普遍存在的饮食营养保健和防治疾病问题进行编写，故删繁就简，择其常见共性问题而述之，以简明扼要和实用为目的。

<<中老年合理饮食与食疗>>

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>