

<<全家保健怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<全家保健怎么吃>>

13位ISBN编号：9787501967087

10位ISBN编号：7501967083

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：马方

页数：239

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>

## <<全家保健怎么吃>>

### 内容概要

北京协和医院营养专家倾力打造，最实用的保健窍门，最合理的饮食调理方案，帮你将烦恼的疾病赶出体外，为全家人的健康添动力。

全家人必看的保健要点：让全家人都知道的健康与长寿标准，影响健康长寿的5大因素，全家保健的秘诀，保健养生的四季饮食，健康饮食的生理功能，全家人不可不知的健康饮食基础知识，全家一起测测长寿潜能，饮水——“饮”与“食”并得的保健方案，保健食品——吃了才能辅益健康，垃圾食品——全家人一起说“不”，最值得推荐的饮食保健习惯，有碍健康的坏习惯等等。

<<全家保健怎么吃>>

作者简介

马方，

北京协和医院营养科主任

北京营养学会常务理事

中华医学会北京分会临床营养专业委员

北京卫校学术委员会主任委员

中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任

中国烹饪协会营养执委

美食专业委员会理事

北京烹饪协会理

## <<全家保健怎么吃>>

### 书籍目录

Part 1 保健养生，全家一起来 让全家人都知道的健康与长寿标准 影响健康长寿的5大因素 全家保健的秘诀 保健养生的四季饮食 食物的生理功能 全家人不可不知的健康饮食基础知识 全家一起测测长寿潜能Part 2 让全家人更健康的27种营养素 维生素A 维生素B1 维生素B2 维生素B6 叶酸 维生素C 维生素D 维生素E 植物固醇 核酸 氨基酸 w-3脂肪酸 乳酸菌 烟碱酸 钙 铁 锌 膳食纤维 蛋白质 卵磷脂 -胡萝卜素 叶黄素 番茄红素 辅酶Q10 胆碱 大豆异黄酮 软骨素Part 3 38种食物成就全家人的健康 西红柿 南瓜.....Part 4 滋补调养的中药养生Part 5 食疗保健康Part 6 关乎健康的饮食习惯

## <<全家保健怎么吃>>

### 章节摘录

插图：Part1 保健养生，全家一起来让全家人都知道的健康与长寿标准听力在安静的环境中，正常成年人一般在距离约1米处可听见机械表的声音，听力属于正常。

随着年龄的增长，人的外耳道、中耳和内耳可能会发生全面的退行性病变，因此有些60岁以上的老年人听力会减退，并且男性的发生率高于女性。

另外，老年人对语音的鉴别能力也会下降，听觉反应时间较长。

视觉随着年龄的增大，人的视力会逐渐下降。

按照国际标准视力表的数值，正常人20岁以前视力为1.5；20-50岁视力为1.0-1.25；50-60岁视力为0.9；65-70岁视力为0.6-0.8；70-80岁视力为0.4-0.6；80-90岁视力为0.2-0.4。

进入老年期后，易患结膜炎、角膜炎、白内障等眼部疾病，严重者可致失明。

呼吸频率成年人正常呼吸男性为14-18次/分，女性为16-22次/分。

呼吸频率与体位变化有关，男、女性卧位时为14-16次/分，坐位时为16-18次/分，立位时为18-20次/分。

进入老年期后，呼吸肌会变得衰弱，肋软骨也会骨化，这些都会造成肺通气不畅，肺活量下降，因此容易发生肺气肿及呼吸道并发症。

脉搏频率正常人在安静状态下的脉搏频率（以下简称脉率），成年男性为60-80次/分，女性为70-90次/分。

处于入睡状态时，脉率减慢，男性为50-70次/分，女性为60-80次/分。

站立、运动、饭后以及患病时脉率可增快。

## <<全家保健怎么吃>>

### 编辑推荐

最实用的保健窍门；最合理的饮食调理方案；帮你将烦恼的疾病赶出体外；为全家人的健康添动力；尽在《全家保健怎么吃:活到天年的饮食营养方案》！

<<全家保健怎么吃>>

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>