

<<中老年人营养指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年人营养指南>>

13位ISBN编号：9787506758031

10位ISBN编号：7506758032

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：刘明，张泗鹏 编

页数：248

字数：229000

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>

<<中老年人营养指南>>

内容概要

中国老年学学会中医研究委员会出于历史责任，致力于提高全民健康水平，组织医疗、保健、养生、科普方面的专家、学者编撰《中国中老年人生活保健丛书》，旨在通过医学科普知识的宣传，提高人们的科学保健水平，提高身体素质。

关心老年人健康是中国老年学学会的一项基本职责，我们将尽最大的努力关注中老年人的健康，全力为中老年人的健康保健服务。

<<中老年人营养指南>>

书籍目录

第一章 概述

第一节 中国人历来重视生活营养

第二节 保持和发扬传统的生活习惯

一、饮食有节，利于健康

一、营养有度，合理搭配

三、进食有时，合理调节

四、饮食清淡，合理供给

五、饮食卫生，确保健康

第三节 中老年人的生理特点

一、消化功能的改变

一、心血管功能的改变

三、神经组织功能的改变

四、呼吸功能的改变，

五、其他方面的改变

第四节 老年人营养代谢的特点

第五节 中老年人的营养需求

一、热能

二、脂肪

三、蛋白质

四、碳水化合物

五、膳食纤维

六、维生素

七、无机盐与微量元素

.....

第五节 冠心病

附13 常见具有降血脂、降血压和降胆固醇作用的食物（供参考）

附14 冠心病的中医食疗处方（供参考）

第六节 肾脏疾病

附15 肾病病人的食疗方（供参考）

第七节 慢性胃炎

附16 慢性胃炎食疗方（供参考）

第八节 消化性溃疡

附17 治疗消化性溃疡病的常用食疗方（供参考）

第九节 老年性痴呆

附18 老年性痴呆的中医食疗方（供参考）

第七章 营养保健教育

第一节 营养保健教育的意义

第二节 营养保健教育的任务

第三节 中老年人营养保健教育歌谣

一、养生歌

一、合理饮食

三、饮食六宜

四、食不厌杂

五、营养学定律：“过犹不及”

六、“金字塔”长寿歌

<<中老年人营养指南>>

七、水果除疾歌谣

八、食品六宝

九、蔬菜是个宝

编后语

<<中老年人营养指南>>

章节摘录

版权页： 插图： 参考资料：列举了市场上各类常见的烹调油，解释了氢化油和不要忘记钾盐的营养学意义。

另外列表比较了常用食用油脂中主要脂肪酸的组成、常用食物的钠含量和常用食物的含钾量 六、食不过量，天天运动，保持健康体重 提要：进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素，食物提供人体能量，运动消耗能量。

如果进食量过大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来，增加体重，造成超重或肥胖；相反若食量不足，可由于能量不足引起体重过低或消瘦。

正常生理状态下，食欲可以有效控制进食量，不过有些人食欲调节不敏感，满足食欲的进食量常常超过实际需要。

食不过量对他们意味着少吃几口，不要每顿饭都吃到十成饱。

由于生活方式的改变，人们的身体活动减少，目前我国大多数成年人体力活动不足或缺乏体育锻炼，应改变久坐少动的不良生活方式，养成天天运动的习惯，坚持每天多做一些消耗能量的活动。

说明部分阐述了与健康体重及适量活动相关的14个问题： 健康体重的判断标准是什么？

能量平衡怎样影响体重？

体重异常有什么危害？

目前我国居民体重情况和参加体育锻炼的现状。

怎样理解食不过量，成年人每日大约应该吃多少？

胖子是一口口吃出来的。

什么叫身体活动？

运动对健康的有益作用。

健康成年人的适宜身体活动量是多少？

如何掌握适宜的运动强度？

(11) 坚持锻炼才能持久受益，也使运动更加安全。

(12) 锻炼应量力而行，循序渐进。

(13) 运动时应该注意的安全事项。

(14) 控制体重应当减少能量摄入和增加身体活动并重。

参考资料：解释了瘦体重（又称去脂体重）的意义；列出了儿童及青少年的正常身高与体重曲线图、判断超重和肥胖的数据表、常见身体活动的强度和千步当量数，以及这些图表的使用说明。

<<中老年人营养指南>>

编辑推荐

《中老年人营养指南》属于科普读物,《中老年人营养指南》理论与实际结合,深入浅出,通俗易懂,针对中老年人的实际,根据国家的有关规定,结合国际的经验,提出指导性的营养方案,是一本健康保健的好教材,《中老年人营养指南》的出版发行对指导中老年人营养保健肯定有所帮助。

<<中老年人营养指南>>

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>