第一图书网, tushu007.com

<<中老年人现代营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<中老年人现代营养与健康>>

13位ISBN编号：9787508277776

10位ISBN编号：7508277775

出版时间：2013-2

出版时间：金盾出版社

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

内容概要

《中老年人现代营养与健康》主要内容包括营养学方面的基础知识，合理营养与膳食平衡及一些重要的饮食常识，特定中老年人群的营养需求及供给充足营养的主要途径，现代饮食营养健康理念，营养与疾病的关系，以及中老年人饮食误区，保健食品、食品安全的知识介绍等。
旨在提高中老年人群的自我保健意识，通过读书掌握一些营养知识，提高对不健康饮食行为的防范意识和能力，以科学理念指导自己的生活，注重营养保健和膳食平衡，把好吃喝这道关。
《中老年人现代营养与健康》以独特的视角，全方位地介绍了营养与健康、膳食与营养方面的知识，可作为中老年保健医务工作者、饮食营养工作者的教材，也可作为中老年人饮食健康的指导性读物。

<<中老年人现代营养与健康>>

书籍目录

第一章营养基础知识 一、参与生命活动的蛋白质 （一）蛋白质的功能 （二）蛋白质与人体健康 （三）蛋白质的来源与需要量 二、脂肪的功过是非 （一）脂肪的主要生理功能 （二）脂肪与人体健康 （三）脂肪的来源与需要量 三、糖类摄取的利与弊 （一）糖类的主要功能 （二）糖类与人体健康 （三）糖类的来源与需要量 四、水是生命之源 （一）水的生理功能 （二）水与人体健康 （三）合理饮水的重要性 五、功效奇特的维生素 （一）维生素的种类及性质 （二）维生素的作用 （三）维生素与人体健康 （四）维生素的来源与需要量 六、人体也有无机盐 （一）无机盐的化学性质 （二）无机盐的功能 （三）无机盐与人体健康 （四）无机盐的来源与需要量 七、食物纤维显神通 （一）食物纤维的种类 （二）食物纤维的功能 （三）食物纤维与人体健康 （四）食物纤维的来源与需要量 第二章常用食物的营养 一、粮食的营养 （一）谷类 （二）豆类 （三）薯类 二、蔬菜的营养 （一）叶菜类 （二）茎菜类 （三）根菜类 （四）果菜类 （五）花菜类 （六）食用菌类 三、肉类的营养 （一）家畜肉的主要成分 （二）家禽肉的主要成分 四、蛋类的营养 五、水产品的营养 （一）鱼类 （二）虾、蟹、贝类 （三）海藻 六、果品的营养 （一）水果类 （二）坚果类 第三章中老年人的营养需求 一、中年人营养 （一）中年人生理代谢特点 （二）中年人的营养需求 （三）中年人的饮食原则 二、老年人营养 （一）老年人生理代谢特点 （二）老年人的营养需求 （三）老年人的饮食原则 第四章中老年常见病营养需求 一、营养与免疫功能 （一）人体免疫系统 （二）营养素与免疫 （三）提高免疫力的食品及生物活性物质 二、营养与恶性肿瘤 （一）食物中的致癌物质 （二）膳食营养与癌症 （三）具有抗癌作用的食物 （四）预防癌症的饮食调养 三、营养与高血压 （一）营养与原发性高血压 （二）高血压的饮食防治 （三）常食用的降血压食物 四、营养与糖尿病 （一）糖尿病膳食营养 （二）糖尿病患者的合理饮食 五、营养与动脉粥样硬化 （一）膳食营养与动脉粥样硬化 （二）动脉粥样硬化的饮食防治原则 （三）常食用的降脂食物 六、营养与肥胖 （一）肥胖的定义及诊断 （二）肥胖的根本原因 （三）肥胖的危害 （四）肥胖的预防和治疗 第五章供给充足营养的有效途径 一、保证食物的质量 （一）如何选择和制作谷类食物 （二）如何选食蔬菜 （三）如何选食水果 （四）如何选用牛奶和奶制品 （五）如何选择动物性食物 （六）如何选择蛋类 （七）如何选择动物油与植物油 二、正确的烹调方法 （一）各种烹调方法对营养素含量的影响 （二）如何保护食物营养成分 三、合理的膳食结构 （一）食物合理搭配的三种效应 （二）合理营养的五种搭配 （三）三餐的合理分配 （四）科学合理的膳食原则 四、运用膳食指南和膳食宝塔 （一）膳食指南 （二）中国居民平衡膳食宝塔 第六章中老年人饮食误区 一、现代中老年人饮食的四大误区 （一）不吃早餐 （二）食不厌精 （三）饮食无度 （四）盲目进补 二、现代家庭饮食误区 （一）误区一营养就是吃鱼吃肉 （二）误区二烹调菜肴都放味精 （三）误区三吃豆制品多多益善 （四）误区四长期单纯进食植物油 （五）误区五活鱼好吃 （六）误区六热油炒菜香 （七）误区七油炸食物的油能反复使用 （八）误区八水越纯越好 （九）误区九炒好的蔬菜反复加热食用 （十）误区十自来水直接煮米饭 三、中老年人的饮食误区 （一）误区一胆固醇都是坏东西，对人体无益处 （二）误区二老年人不能吃蛋黄 （三）误区三血脂较高的老年人不能喝牛奶 （四）误区四早餐经常吃油条 （五）误区五长期吃鱼油 （六）误区六涮羊肉的汤营养丰富 （七）误区七瓜子香脆天天嗑 （八）误区八食物纤维吃得越多越好 （九）误区九经常吃汤泡饭 （十）误区十不渴就不喝水 第七章保健食品选择与应用 一、什么是保健食品 （一）保健食品的特点 （二）保健食品的适用对象 （三）保健食品的分类 （四）如何选择保健食品 二、保健食品的功能及使用原则 （一）我国保健食品规定了哪些功能 （二）保健食品的使用原则 三、适合中老年人的保健食品 （一）蜂王浆 （二）花粉 （三）螺旋藻 （四）蜂胶 （五）磷脂 第八章食品安全 一、食品的选购 （一）认清生产厂家与品牌 （二）细心选择食品 （三）识别不良食品 （四）警惕不新鲜的食品 二、食品的储存 三、食品的加工 （一）烹饪前减少有害物质的残留 （二）采用适当的方法减少或消除有害物质 四、食品添加剂 （一）使用食品添加剂的目的 （二）使用食品添加剂应遵循的原则 （三）食品添加剂的安全性 （四）防腐剂和食用色素的安全性 （五）如何理解标注“不含任何食品添加剂”的食品 （六）什么是有毒有害的“非食品添加剂” （七）常见有毒有害的“非食品添加剂” （八）常见有毒有害的伪劣食品 五、转基因食品 （一）转基因食品的种类 （二）转基因食品的优点 （三）食用转基因食品的安全性

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 食物纤维能调节营养物质在体内的消化和吸收，并影响体内分泌状况，从而起到了降血糖、降血脂、减肥、通便等作用。
目前，所谓的一些“现代病”及许多慢性病（包括癌症）的发生均与摄食低纤维、高脂肪的饮食有关。
因此，许多国家提倡尽量摄取糙米、全麦等粗制的谷物，改变饮食习惯。
这一观点已被愈来愈多的科学家所认同。
现在许多人选择食物时，多选用精米、精面，而且偏爱食肉、蛋、奶等食品，因而膳食中纤维素量极少，使机体的消化、排泄功能减缓。
如果适量摄入食物纤维，一是排便加快，致癌物质在体内存留时间相对减少，而且由于食物纤维增多，大便量相应增加，肠内含有的致癌物质密度因而降低；二是食物纤维能促进肠内细菌增生，其中有些有益的细菌对致癌物质有抑制作用，粪便（内含致癌物与诱变剂）停留在肠道的时间愈短，发生肠癌的机会就愈少，从而降低了结肠癌的发病率。
所以，人们称纤维素为肠道内的“防癌卫士”。
可溶性的食物纤维，如果胶、豆胶具有明显的降脂作用，采用可溶性食物纤维较多的食物来降低血脂，要比单纯控制胆固醇摄入的效果更加显著。
食物纤维有抗凝血、抗血栓的效应，也就是发挥了类似阿司匹林的效应。
高纤维的食物有利于糖尿病患者减缓糖的吸收，食物纤维中的果胶对控制血糖很有效果，高纤维食物是糖尿病和冠心病患者比较理想的食物。
由于进入大肠的食物纤维呈海绵状态，能被肠内细菌选择性地分解、发酵，并能改变肠内菌群的代谢，水溶性的食物纤维几乎都被分解，使粪便保持一定水分和容积，并刺激黏膜，促进肠管蠕动，加快粪便的排泄，消除一些肠道疾病，如便秘、肠憩室等。

编辑推荐

《中老年人现代营养与健康》从中老年人营养与健康的角度，全方位介绍了营养学的基本知识与现代健康理念，主要内容包括各种营养素在人体健康中所起的作用、食物来源及对健康的影响、中老年人对营养的需求状况、饮食营养及膳食平衡、常见中老年疾病营养调节、供给充足营养的有效途径等，还介绍了中老年人常见的饮食误区、保健食品的选择方法，以及食品安全知识等。

第一图书网, tushu007.com

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