

<<老年营养学>>

图书基本信息

书名：<<老年营养学>>

13位ISBN编号：9787508723532

10位ISBN编号：7508723538

出版时间：2009-1

出版时间：田清涑、田枫、北京大学老龄问题研究中心 中国社会出版社 (2009-01出版)

作者：田清涑，田枫 著

页数：372

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>

前言

老龄问题是人口老龄化加剧并引起人们普遍关注的影响国家全局的一个重大问题。

人口老龄化是指在总体人口年龄结构中老年人口比例增大的一种趋势。

这是由人口出生率和死亡率下降以及平均预期寿命延长引起的，是生产力发展、社会文明进步和人口再生产正常运行的结果，应视为人类社会进步的成就之一。

国际上通用的老龄化标准是：当60岁和60岁以上老年人口或65岁和65岁以上老年人口占总人口的比例达到10%或7%时，标志着这个国家已进入老年型国家。

法国1865年、瑞典1890年、德国1910年、英国1930年达到了这个标准，进入了老年型国家。

我国1999年达到标准，也进入了老年型国家。

我国进入老年型国家的时间比发达国家晚许多年。

但我国人口老龄化与发达国家人口老龄化有很多不同，具有自己的特点，主要是：（1）老龄人口规模巨大。

2005年我国65岁和65岁以上人口为10055万，占总人口的7.7%，预计到2030年时将占15.8%，到2050年时将占23.1%。

<<老年营养学>>

内容概要

《老年学书系：老年营养学》主要内容包括：衰老机理、老年人的衰老特征、营养素、保健食品、老年平衡膳食基本理论与技能应用、老年常见病饮食调养及饮食保健等。

《老年学书系：老年营养学》将营养学基础知识、中老年能量和营养供给量标准、中老年各类常见疾病的饮食要求等问题系统介绍给广大的中老年朋友，以期为他们的健康长寿提供有益的参考。

《老年学书系：老年营养学》重点是体现老年营养学的理论性、实践性和技能性。

<<老年营养学>>

书籍目录

第一章 衰老理论第一节 遗传决定人寿命的15%一、衰老相关基因二、端区DNA缩短致衰老三、DNA损伤修复学说四、线粒体DNA损伤学说第二节 个人因素决定人寿命的60%一、心理因素与疾病和衰老二、饮食习惯与衰老第三节 自然环境与健康和衰老一、环境因素与健康关系的特征二、环境危害因素的类型与健康的关系第二章 老年人形态和生理功能的减退第一节 形态衰老的变化一、头面部变化二、老年人身高普遍下降第二节 器官系统及其生理性衰老的主要表现一、人体结构成分的衰老变化二、代谢平衡失调三、皮肤系统的老化四、感觉器官的衰老及生理性变化五、呼吸系统的老化六、消化系统的老化七、循环器官的老化八、神经系统的老化九、泌尿系统和生殖器官的老化十、血液与淋巴组织的老化十一、内分泌器官的老化十二、运动器官的老化十三、免疫器官的老化第三章 老年人的营养第一节 蛋白质一、氨基酸二、蛋白质的生理功能三、食物蛋白质营养价值的评价四、人体蛋白质摄入量及食物来源五、酶第二节 脂类一、脂肪二、磷脂三、糖脂四、甾类化合物五、血脂六、食物脂类营养价值评价第三节 糖类一、人体内重要糖类二、可利用糖类的生理功能第四节 矿物质一、常量元素二、微量元素第五节 维生素一、脂溶性维生素二、水溶性维生素第六节 水一、人体内总水分及分布二、水的重要特性三、水的生理功能第七节 人体能量的来源和转换一、糖的氧化二、脂肪酸的氧化分解三、人体内能量的转换第四章 各类食物的营养与保健价值第一节 常见谷类食品的营养与保健价值一、稻二、小麦三、玉米四、小米五、荞麦六、大麦七、薯类的营养与保健价值第二节 豆类、坚果类的营养与保健价值一、豆类二、坚果类的营养与保健价值三、蔬菜营养与保健价值四、水果的营养与保健价值第三节 肉类、水产品 and 蛋类营养与保健价值一、肉类的营养与保健价值二、水产品的营养与保健价值三、蛋类及蛋制品的营养与保健价值第四节 茶与酒一、茶与营养二、酒与健康第五章 保健食品的功能第一节 保健食品概论一、保健食品的概念二、用于保健食品的物品三、保健食品禁用物品(按笔画顺序排列)四、保健食品的组方原则第二节 保健食品的功能学一、增强免疫力二、辅助降血脂三、辅助降血糖四、抗氧化功能五、辅助改善记忆六、缓解视疲劳……第六章 老年人的合理营养和平衡膳食第七章 老年常见病的饮食调养

章节摘录

二、饮食习惯与衰老 (一) 暴饮暴食 暴饮暴食是指在短时间内进食大量食物, 超过胃肠功能的负荷。暴饮暴食可引起急性胃扩张, 诱发急性胃肠炎、急性胃溃疡穿孔, 甚至诱发心脏病等, 它还是诱发急性胰腺炎的元凶之一。

可以说, 暴饮暴食是饮食的第一大忌。

古人根据长期的养生经验早就提出了“食不过饱”的说法。

从近期反应看, 过饱会影响胃肠道的生理功能; 从远期反应看, 过饱会使体内的热量过剩, 引起肥胖, 并可加速衰老进程; 从营养素吸收的角度看, 一次性摄入大量优质食物, 会使其中的大部分营养素(如蛋白质等)无法被充分吸收, 而造成浪费。

(二) 大量饮酒或饮烈性酒酒的主要成分是酒精, 这是一种纯热量物质, 每克酒精可提供大约7千卡的热量, 远远超过主食的产热量。

这也是为什么长期饮酒易导致摄入热量过剩而产生肥胖的缘故。

酒可谓“有利有弊”, 两者的差别关键在酒的“质”与“量”: 如果少量饮用果酒、低度酒, 可增加胃液分泌, 增加食欲, 促进消化。

有些朋友有长期少量饮酒的习惯, 春节期间自然没必要刻意改变这一习惯。

但如果饮酒过量, 或饮用烈性酒, 则会增加高血压、中风等发生的危险, 损害肝、肺和神经系统的功能, 还可刺激胃黏膜, 降低食欲, 引起消化不良等各种胃肠疾病。

正如《本草纲目》上所言: “少饮则和气血, 壮神御风, 消愁遣兴; 痛饮则伤神耗血, 损胃亡精, 生痰助火。”

因此有必要提醒大家: 节假日期间如饮酒, 要限量。

<<老年营养学>>

编辑推荐

《老年营养学》：老年学书系。

<<老年营养学>>

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>