

<<长寿>>

图书基本信息

书名：<<长寿>>

13位ISBN编号：9787533155285

10位ISBN编号：7533155289

出版时间：2010-2

出版时间：杜慧真、马爱勤 山东科学技术出版社 (2010-02出版)

作者：杜慧真，马爱勤 著

页数：275

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

当中老年朋友开始收获人生的幸福时，许多人却因健康出现问题而深受困扰，这是缺乏必要的营养知识，不知道许多常见的中老年疾病是因为吃得不对引起的。

对中老年朋友而言，如何吃好是关系生命质量，改变生命状态，预防和减少发病，决定健康的关键。

影响健康的因素是多方面的，而饮食营养则是其中一个很重要的方面。

随着年龄的增长，人体生理功能逐渐改变，对饮食营养的要求也会不断发生变化。

因此，中老年人应该结合生理功能改变的特点：对饮食作相应的调整，以适合年龄增长的需要，从而达到预防疾病和治疗疾病的目的。

目前，中老年人的营养问题已得到了社会各界的高度重视，被列为保健的一项重要内容。

因此，无论是每个家庭，还是中老年人本身，都迫切需要获得合理饮食的知识和科学指导。

为此，我们编写了这本《长寿：其实需要智慧》一书。

本书的作者根据多年在医院丰富的临床营养治疗经验，结合中老年人的实际，从科学和实用的角度出发，向广大中老年朋友介绍营养与健康、营养与疾病相关的知识，通俗易懂地阐明了营养在人们生活中的重要性。

从营养学的基础知识入手，深入浅出地介绍了合理营养与平衡膳食的科学概念，讨论了一些大众关注的健康热点及营养问题。

根据医学营养学对一些与营养有关的疾病，提出了切实可行的饮食防治方案。

## <<长寿>>

### 内容概要

合理饮食，有益健康，延长寿命，提高生活质量和情趣，是《长寿：其实需要智慧》作者想表达的唯一主题。

长寿：其实需要智慧。

应用日常食物进行调理养生，更能补充营养，有益健康，祛病延年。

“药补不如食补”，针对不同的疾病，给予恰当的饮食，是人们乐于接受的养生方法。

## 作者简介

马爱勤，营养与食品卫生专业硕士，中国医师学会营养医师专业委员会委员，中华中医药学会药膳专家委员会理事，山东营养学会常务理事，临床专业委员会副主任委员，山东省卫生厅临床营养质量控制中心专家组成员。

擅长减肥增重，危重病营养。

杜慧真，山东省千佛山医院主任营养师，中华中医药学会营养与药膳专家委员会常务理事，中国医师协会营养医师专业委员会委员，中国临床营养专业委员会委员、山东营养学会副理事长、副秘书长，山东临床营养专业委员会副主任，山东省卫生厅临床营养质量控制中心副主任，山东卫生保健协会理事，济南营养学会副理事长。

从事临床营养工作30余年，擅长各种疾病的营养治疗，尤其是与营养、生活方式有关的病症的饮食调理。

## 书籍目录

第一篇 营养成就健康身体 老年人的年龄是如何划分的 中老年人有哪些变化 长寿老年人的饮食特点 小知识 身体健康的标准 身体是否健康, 从关注自己的体重入手 小知识 中老年保健要点

第二篇 中老年人的饮食营养要求 人体需要的营养素 把健康送到餐桌上 健康饮食新标准 小知识 中老年应避免吃的食物 中老年人的养生茶饮

第三篇 四季养生 春季养生 小知识 春季喝粥最养生 夏季养生 小知识 夏季适宜喝的药粥 夏日饮啤酒注意事项 秋季养生 小知识 秋季应当御“燥”为先, “滋润”为法 我国古代对付秋燥的饮食良方 冬季养生 小知识 冬季养生以黑色食物为佳

第四篇 寓医于食, 防病治病 鱼类及其他水产动物的营养及功效 常见鱼类的营养及功效 肉类的营养及功效 常见肉类的营养及功效 蔬菜的营养及功效 常见蔬菜的营养及功效 水果的营养及功效 常见水果的营养及功效 大豆及其制品的营养及功效 常见豆类的营养及功效 食用菌类的营养及功效 小知识 实用菌的药用保健价值 常见菌类的营养及功效 小知识 乾隆皇帝的饮食养生之道

第五篇 食补食品推荐 健脑食品 益寿食品 减肥食品 壮阳食品 防癌食品 小知识 洪昭光的“两句话, 十个字” 养生之道 中老年人常见的饮食营养问题 低盐饮食, 并非越低越健康 小心食物中的反式脂肪酸

第六篇 中老年人是否需补 蛋白粉 鲍、参、翅、燕未必是高营养 盲目进补要不得 合理补充维生素 正确看待保健品 水是生命之源 小知识 每天要保证充足的水量 会喝水有利健康 如何选择食用油 食用油家族名单 转基因食品 面面观 一日三餐中的学问 吃好早餐很重要 暴饮暴食坏处多 过量饮酒危害健康 多吃肉 高营养 小知识 “男腰90女腰80”的健康“心” 守则 吃饭为何要定时定量 为什么要适量吃些硬食 喝汤也要讲科学 小知识 喝汤的学问 家庭如何安排饮食 膳食纤维——人体健康的助手 小知识 每天摄入多少膳食纤维为合适 吃荤油会使人发胖吗 每天应吃多少盐 喝牛奶的学问 小知识 常见食物中钙的含量 买食品应学会看营养标签 小知识 部分营养标签的解读

第七篇 常见饮食误区 酒后不宜饮浓茶 解酒酒与饮料混着喝不科学 解除对糖的误解.....

第八篇 身体健康就从肠道健康开始

第九篇 饮食中的学问

第十篇 常见病的饮食调养

第十一篇 食物是否真相克 参考文献

## 章节摘录

插图：中老年人骨的无机盐含量下降，导致骨密度降低。

一般在30~40岁的人，身体的骨密度达到峰值，以后随年龄增高逐年下降，中老年人易患骨质疏松，骨脆性增加，容易发生骨折。

绝经期妇女更严重。

如牙齿松动、脱落，会影响食物咀嚼。

舌上味蕾减少，使中老年人味觉明显减退，对甜、成味都不敏感。

中老年人胃酸分泌不足，各种消化酶活性下降，影响对食物的水解及消化，导致各种营养素的吸收率降低。

肠蠕动缓慢，易患便秘，同时，增加了有害物质在肠内停留时间。

由于中老年人心肌细胞内有脂褐质集聚，胶原和纤维增多等导致心肌细胞功能减退，心率减慢，心输出量减少，不能承担过重的体力活动，又因血管硬化，易患高血压，中老年人群高血压的患病率远高于其他年龄段人群。

40岁后，眼球晶体弹性降低，眼周肌肉的调节能力减弱，视力减退，易发生老花眼、白内障、青光眼等眼部疾患。

随着年龄的增长，记忆力、听力逐渐下降。

反应能力降低，肢体动作不到位，导致老年人发生意外伤害。

<<长寿>>

编辑推荐

《长寿:其实需要智慧》：“五谷宜为养，失重则不良，五菜常为充，新鲜绿黄红。”这正是中国饮食的精髓。

<<长寿>>

#### 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>