第一图书网, tushu007.com

<<好孕食谱>>

图书基本信息

书名：<<好孕食谱>>

13位ISBN编号：9787535660312

10位ISBN编号：7535660312

出版时间：2013-3

出版时间：湖南美术出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<好孕食谱>>

书籍目录

第一章 老年人日常饮食常识1.老年人一日三餐巧安排 0122.老年人健康长寿八大饮食原则 0123.老年人应少吃多餐 0134.老年人补充蛋白质有窍门 0145.老年人每天要吃适量水果 0146.老年人白天应补充足够的水分 0157.老年人宜吃些补脾益肾的食物 0158.老年人膳食可以加点“藻” 0169.老年人要控制油脂摄取量 01611.老年人不宜用铝或铝合金餐具进食 01712.老年人不宜暴饮暴食 01713.老年人不宜懒于咀嚼 01714.老年人不宜偏食 017 15.老年人不宜常吃精米、精面 01816.饮食调养有利老年人健康 01817.老年人不宜厚味 01818.老年人饭后不宜吃水果 01919.老年人饭后不宜喝茶 01920.老年人饭后不宜松皮带 02021.老年人饭后不宜立即睡觉 020第二章老年人需要补充的营养素1.蛋白质 0222.脂肪 0223.碳水化合物 0234.膳食纤维 0235.维生素A 0236.维生素B1 0247.维生素B2 0248.维生素B6 0259.维生素B12 02510.维生素C 02611.维生素D 02612.维生素E 02713.维生素K 02714.维生素P 02715.钙 02816. 铁 02817.锌 02918.硒 02919.钾 03020.铜 030第三章老年人宜吃的食物大白菜大白菜金针菇 032小白菜滑子菇扒小白菜 033包菜包菜炒肉片 034油菜口蘑扒油菜 035菠菜菠菜柴鱼卷 036生菜蒜蓉生菜 037芹菜板栗炒芹菜 038荠菜荠菜粥 039茼蒿香拌茼蒿 040空心菜椒丝空心菜 041芥菜蒜蓉芥菜 042芥蓝枸杞芥蓝梗 043苋菜银鱼苋菜羹 044花菜花菜炒西红柿 045西蓝花素炒西蓝花 046洋葱洋葱炒芦笋 047白萝卜家乡白萝卜拌海蜇 048胡萝卜胡萝卜土豆丝 049西红柿西红柿烧豆腐 050苦瓜杏仁拌苦瓜 051冬瓜冬瓜竹笋汤 052黄瓜香油蒜片黄瓜 053丝瓜蒜蓉丝瓜 054南瓜豆奶南瓜球 055茄子风味炒茄丁 056蒜薹蒜薹炒山药 057红薯清炒红薯丝 058香菇香菇豆腐丝 059绿豆芽豆芽韭菜汤 060莲藕莲藕菱角排骨汤 061猪脊骨苦瓜脊骨汤 062牛肉山楂牛肉盅 063鸡肉松仁鸡肉炒玉米 064乌鸡莲子乌鸡山药煲 065鸽肉鸽肉莲子汤 066鸭肉冬瓜薏米煲老鸭 067鸡蛋西红柿炒鸡蛋 068酸奶山药苹果酸奶 069草鱼草鱼煨冬瓜 070鲢鱼古法蒸鲢鱼 071鲫鱼蒜蒸鲫鱼 072鳝鱼苦瓜鳝片 073鲤鱼核桃烧鲤鱼 074带鱼家常烧带鱼 075螃蟹蟹块煮南瓜 076海虾西红柿青豆虾仁 077甲鱼甲鱼海带汤 078海带猪骨海带汤 079苹果芹菜苹果汁 080梨贡梨酸奶 081葡萄葡萄苹果汁 082西瓜解暑西瓜汤 083草莓草莓蜂蜜汁 084香蕉香蕉燕麦牛奶 085红枣红枣鸡汤 086菠萝莴笋菠萝汁 087柿子芹菜柿子饮 088木瓜黄瓜木瓜柠檬汁 089莲子参片莲子汤 090花生莲子红枣花生汤 091核桃蜜枣核桃仁枸杞汤 092板栗板栗饭 093松子香蕉松仁双米粥 094玉米西芹拌玉米 095小米小米南瓜羹 096黑米红豆黑米粥 097黄豆泡嫩黄豆 098黑豆黑豆牛蒡炖鸡汤 099绿豆山药绿豆汤 100红 豆南瓜红豆炒百合 101芝 麻黑芝麻果仁粥 102豆腐豆腐鱼头汤 103香干香干芹菜 104大蒜大蒜炒马蹄 105生姜姜泥猪肉 106葱葱白红枣鸡肉粥 107醋糖醋黄瓜 108蜂蜜人参蜂蜜粥 109豆浆百合红豆大米豆浆 110红茶玫瑰红茶 111绿茶红花绿茶饮 112第四章老年人禁吃的食物雪里蕻 114咸菜 114青椒 114荔枝 115柚子 115葡萄柚 115榴莲 116椰子 116杨梅 116樱桃 117肥猪肉 117猪蹄 117猪肝 118猪腰 118猪心 118猪大肠 119猪脑 119猪肚 119猪血 120牛髓 120牛肝 120羊髓 121羊肉 121羊肝 121狗肉 122鹿肉 122鹅肉 122麻雀肉 123鸡肝 123鸡胗 123鸭 肠 124鸭 蛋 124咸鸭蛋 124松花蛋 125午餐肉 125熏肉 125腊肉 126腊肠 126火腿 126烤鸭 127扒鸡 127炸鸡 127鱼子 128蟹黄 128墨鱼 128鲱鱼 129鲍鱼 129鱿鱼 129糯米 130白果 130苏打饼干 130油条 131薯片 131猪油 131牛油 132黄油 132奶油 132巧克力 133辣椒 133花椒 133八角 134桂皮 134茴香 134胡椒 135咖喱粉 135芥末 135酱油 136鱼露 136豆瓣酱 136咖啡 137浓茶 137可乐 137白酒 138比萨 138方便面 138冰淇淋 139酸菜 139冬菜 139萝卜干 140八宝菜 140麦芽糖 140第五章老年人常见病症饮食宜忌与调理糖尿病罗汉果鸡煲 142茯苓山药炒鸡片 143茯苓白豆腐 143高血脂素烧冬瓜 144首乌黑豆乌鸡汤 145苦瓜黄豆牛蛙汤 145高血压香芹炒饭 146山楂降压汤 147浓汤杂菌煲 147冠心病西芹炒豆干 148蔬菜拉面 149山药豆腐汤 149动脉硬化菊参肉片 150冬瓜薏米兔肉汤 151木耳煲双脆 151胆囊炎红枣芹菜汤 152香菇白菜魔芋汤 153清脂豆腐浆 153便秘核桃仁粥 154无花果煎鸡肝 155沙姜菠菜 155老年性痴呆症北京炒疙瘩 156胡萝卜红枣汤 157雷沙汤圆 157中风后遗症灵芝红枣瘦肉汤 158生地玄参汤 159灵芝黄芪猪蹄汤 159老年性皮肤瘙痒症蘑菇菜心炒圣女果 160

章节摘录

版权页： 插图： 8.老年人膳食可以加点“藻”人到老年，身体内的微量元素流失速度加快，易导致微量元素缺乏症。
而日常的饮食又不能完全满足人体对微量元素的需求，此时不妨多食用些藻类食品，如紫菜、龙须菜、裙带菜、马尼藻、海带等，以使体液保持弱碱性。
另据了解，海藻类食品含有的优质蛋白质、不饱和脂肪酸，正是糖尿病、高血压、心脏病患者所需要的。
如海带中的甘露醇有脱水、利尿的作用，可治疗老年性水肿、肾功能衰竭、药物中毒；紫菜中的牛磺酸可预防老年人的大脑衰老。
此外，海藻类食品还能滤除锶、镭、镉、铅等致癌物质，有预防癌症的功效，老年人不妨多多食用。
9.老年人要控制油脂摄取量 老年人由于身体的特殊性，摄取的油脂要以植物油为主，动物性油脂（猪油、牛油等）应尽量少吃，最好是多元不饱和脂肪（玉米油、橄榄油等）和单元不饱和脂肪（花生油、葵花油、粟米油等）轮换着食用，以保证各种脂肪酸的均衡摄入。
甜点糕饼类的零食属于高脂肪食物，油脂含量很高，老年人应该少吃。
另外，烹调食物时，要尽量避免采用油炸的方式。
因为多元不饱和脂肪酸是人体细胞膜的重要原料之一，但是最不稳定，在高温下，最容易被氧化变成毒油。
10.老年人不熊长期吃素 有相当一部分老年人认为吃素对健康有益，可以长寿。
因此，他们只吃素不进荤，结果造成了营养不良。
人体所需的营养物质都是通过饮食摄入的，应该坚持荤素搭配，使人体摄入的营养全面均衡，从而达到养生延寿的目的。
为了维持新陈代谢和日常生活的需要，人体必须每天从饮食中摄入足够的糖类、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。
除了素食品，动物蛋白质也含有丰富的大体必需的氨基酸，价值极高，属于优质蛋白质，极易被人体吸收和利用。
纯素食品所含的蛋白质、脂肪等营养成分，不能满足机体新陈代谢的需要。
而长期素食者，其机体得不到充分的动物蛋白质，会使体内营养素比例发生紊乱，蛋白质入不敷出，会造成人体消瘦、贫血、消化不良、精神不振、记忆力下降、性功能和免疫功能降低、内分泌代谢功能发生障碍，并且容易感染疾病，易发生肿瘤，加剧老年人早衰。
临床医学表明，蛋白质不足是引起消化道肿瘤的一个危险因素，特别是肾功能不良的老年人，摄入过多的植物蛋白还会加重肾功能的损害，引起血氮质高。
另外，头发变白、牙齿松动脱落、骨质疏松及心血管疾病的发生，都与锰元素的摄入不足有关。
植物性食物中虽然也含有锰元素，但是人体很难吸收。
有些老年人出现周身骨痛、乏力、驼背、骨折等病症，甚至出现思维迟钝、感觉不灵等现象，都与锰元素缺乏有一定的联系。
肉类食物中虽然含锰元素较少，但很容易被人体吸收。
所以，适当吃些肉是摄取锰元素的重要途径。

编辑推荐

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