

<<中老年一万个怎么办（共6册）>>

图书基本信息

书名：<<中老年一万个怎么办（共6册）>>

13位ISBN编号：9787563329007

10位ISBN编号：7563329005

出版时间：1970-1

出版时间：广西师范大学出版社

作者：罗玉中 编

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>

<<中老年一万个怎么办（共6册）>>

内容概要

本丛书从社会、心理、运动、饮食、健康、权益等不同角度为q-老年朋友解答了生活中可能遇到的实际问题，使中老年朋友能以综合的眼光和科学的态度来看待“满目青山夕照明”的q-老年期。

“天地一遽庐，生死犹旦暮”，乐观坦荡的胸怀和科学合理的生活态度能帮助中老年朋友减少不必要的思想负担，控制疾病的发生，把人生的这一美好阶段充分利用起来，使其更好地发光发热，以豁达、乐观的态度来应对各种可能发生的事件，减轻儿孙的负担，为社会造福。

本丛书各册主编均为知名专家，对所涉及的专业有相当深入的研究，视野开阔而又有所侧重，问题解答详细周全。

相信这套丛书将会成为中老年朋友生活中的良师益友。

<<中老年一万个怎么办(共6册)>>

书籍目录

中老年一万个怎么办：饮食与健康 第一篇 人体所需营养素与热能 一、蛋白质、脂肪、碳水化合物和热能 1.蛋白质的生理作用是什么 2.什么是必需氨基酸和非必需氨基酸 3.怎样评价蛋白质的营养价值 4.什么是蛋白质的互补作用 5.蛋白质的食物来源及每日供给量 6.脂肪有哪些生理功能 7.动物性油脂与植物性油脂有什么不同 8.怎样正确认识胆固醇 9.能降低胆固醇和血脂的食物有哪些 10.脂肪的食物来源及每日摄入量 11.为什么说碳水化合物是人体主要能源 12.热能的生理作用及其来源 二、无机盐(矿物质) 13.老年人为什么要补钙 14.老年人怎样补铁 15.为什么锌能抗衰老 16.硒的抗衰作用 17.铜的抗衰作用 18.饮食长期缺钾有什么危害 19.锰的抗衰作用 20.微量元素与衰老 21.其他和衰老有关的元素 三、维生素 22.维生素为什么是人体所必需的 23.怎样认识和获得维生素A 24.老年人怎样认识和获得维生素D 25.老年人怎样认识和获得维生素E 26.老年人怎样认识和获得维生素B1 27.老年人怎样认识和获得维生素B2 28.老年人怎样认识和获得维生素C 29.老年人在做米面主食时应注意哪些问题 30.怎样烹调蔬菜才能更好地保留其营养 四、合理膳食 31.怎样平衡老年人膳食 32.膳食指南 33.老年人饮食的基本原则 34.老年人的饮食安排 35.老年人饮食选择要点 36.老年人的食谱 第二篇 食物营养与健康 37.粮谷类食物有什么营养价值 38.为什么要推广食用标准米、标准面粉 39.五谷杂粮为什么能增进健康 40.为什么多吃蔬菜有益健康 41.水果有什么营养价值 42.为什么说吃水果不能替代吃蔬菜 43.老年人应适当选食野菜、野果 44.常吃坚果为什么有益健康 45.豆类食品有什么营养价值 46.肉类与鱼类有什么营养价值 47.为什么说禽蛋是高营养食品 第三篇 营养与中老年慢性病 第四篇 中老年疾病的饮食治疗 第五篇 常见食物中毒 中老年一万个怎么办：疾病与防治 中老年一万个怎么办：生命与运动 中老年一万个怎么办：心理与健康 中老年一万个怎么办：高龄与社会 中老年一万个怎么办：权益与法律

<<中老年一万个怎么办（共6册）>>

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>