

<<老年食养食疗>>

图书基本信息

书名：<<老年食养食疗>>

13位ISBN编号：9787800223808

10位ISBN编号：7800223809

出版时间：1991-11

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>

<<老年食养食疗>>

内容概要

内容提要

本书针对老年人的生理特点和营养需要量，系统地介绍了老年人的四季食补、补益食品、饮食宜忌、饮食调养和中医食疗等。

内容丰富，

通俗实用，是老年人保健强身的良好读物。

<<老年食养食疗>>

书籍目录

目录

概述

- 一、老年人的生理特点
- 二、老年人的食养原则
- 三、老年人的营养素需要量
- 四、老年人的合理营养

老年人四季食补

- 一、春季的饮食构成
- 二、春季怎样进补
- 三、春季疾病的饮食防治
- 四、夏季的饮食构成
- 五、夏季怎样进补
- 六、夏季的饮食保健
- 七、秋季的饮食构成
- 八、秋季怎样进补
- 九、秋季疾病的饮食防治
- 十、冬季的饮食构成
- 十一、冬季怎样进补
- 十二、冬季疾病的饮食防治

老年人的补益食品

一、健脑食品

- (一) 核桃
- (二) 蜂王浆
- (三) 黄花菜
- (四) 香蕉
- (五) 葡萄
- (六) 龙眼
- (七) 茶叶
- (八) 鸡蛋
- (九) 葱和蒜
- (十) 苹果

二、益寿食品

- (一) 大豆
- (二) 花生
- (三) 芝麻
- (四) 栗子
- (五) 薏苡仁
- (六) 沙棘果
- (七) 银耳
- (八) 蜂蜜
- (九) 酸牛奶
- (十) 洋葱
- (十一) 松子
- (十二) 红枣
- (十三) 菊花

<<老年食养食疗>>

(十四) 龟肉

(十五) 花粉

三、减肥食品

(一) 菱角

(二) 冬瓜

(三) 黄瓜

(四) 山药

(五) 竹笋

(六) 红薯

(七) 发菜

(八) 黑木耳

(九) 魔芋

四、壮阳食品

(一) 驴肉

(二) 狗肉

(三) 鹌鹑

(四) 雀肉

(五) 羊肉

(六) 燕窝

(七) 海参

(八) 淡菜

(九) 虾

(十) 韭菜

五、防癌食品

(一) 芦笋

(二) 大蒜

(三) 白菜

(四) 香菇

(五) 胡萝卜

(六) 玉米

(七) 猕猴桃

(八) 海带

(九) 圆白菜

(十) 百合

(十一) 西红柿

老年人的饮食宜忌

一、适当节食有益长寿

二、适宜于老年人的功能食品

三、适宜于老人体重不足的饮食

四、适宜于改善男子性功能的食物

五、老年人能否吃蛋黄

六、少盐益寿

七、清晨饮水有益

八、常吃水果可防衰老

九、老年人宜补钙

十、老年人宜食粥

十一、呷醋健身又防病

<<老年食养食疗>>

- 十二、吃素好处多
- 十三、老年人与食物纤维
- 十四、饮酒不宜过量
- 十五、不宜偏食植物油
- 十六、老年人喝咖啡应注意什么
- 十七、怎样食补有益
- 老年人常见病的饮食调养
- 一、高血压病的饮食调养
- 二、冠心病的饮食调养
- 三、高脂血症的饮食调养
- 四、脑血管意外的饮食调养
- 五、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的饮食调养
- 六、胃和十二指肠溃疡的饮食调养
- 七、慢性胃炎的饮食调养
- 八、便秘的饮食调养
- 九、病毒性肝炎的饮食调养
- 十、肝硬变的饮食调养
- 十一、脂肪肝的饮食调养
- 十二、胆囊炎和胆石症的饮食调养
- 十三、缺铁性贫血的饮食调养
- 十四、过敏性紫癜的饮食调养
- 十五、肾盂肾炎的饮食调养
- 十六、肾小球肾炎的饮食调养
- 十七、糖尿病的饮食调养
- 十八、痛风病的饮食调养
- 十九、肥胖症的饮食调养
- 二十、瘫痪病人的饮食调养
- 老年人常见病的中医食疗
- 一、高血压病的中医食疗
- 二、脑血管病的中医食疗
- 三、冠心病的中医食疗
- 四、高脂血症的中医食疗
- 五、支气管哮喘的中医食疗
- 六、慢性支气管炎的中医食疗
- 七、胃痛的中医食疗
- 八、急性胃肠炎的中医食疗
- 九、痢疾的中医食疗
- 十、肝炎的中医食疗
- 十一、肝硬变的中医食疗
- 十二、急性肾炎的中医食疗
- 十三、慢性肾炎的中医食疗
- 十四、泌尿系感染的中医食疗
- 十五、夜尿过频的中医食疗
- 十六、前列腺炎的中医食疗
- 十七、血尿的中医食疗
- 十八、早泄的中医食疗
- 十九、遗精的中医食疗

<<老年食养食疗>>

- 二十、糖尿病的中医食疗
- 二十一、感冒的中医食疗
- 二十二、失眠的中医食疗
- 二十三、便秘的中医食疗
- 二十四、暑病的中医食疗
- 二十五、痔疮的中医食疗
- 二十六、疝气的中医食疗
- 二十七、痴呆症的中医食疗
- 二十八、盗汗的中医食疗
- 二十九、神经性皮炎的中医食疗
- 三十、脱发的中医食疗

<<老年食养食疗>>

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>