

<<老年人营养常识>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养常识>>

13位ISBN编号：9787801788696

10位ISBN编号：7801788699

出版时间：2011-7

出版时间：华龄出版社

作者：卢祥之 等

页数：116

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>

<<老年人营养常识>>

内容概要

《老年健康生活丛书：老年人营养常识》共分十册，每册3万余字，全部采用以图配文的形式，用大号排版，四色印刷，使老年人在轻松的阅读中增长有益的健康知识与科普知识，并以此指导自己的生活。

<<老年人营养常识>>

书籍目录

- 营养常识节制饮食为何能延年益寿？
- 如何通过平衡膳食延年益寿？
- 你知道老年人的营养新规定吗？
- 黑色食品有何营养价值？
- 红色食品有何营养价值？
- 紫色、黄色、苦味食品有什么作用？
- 老年人食优质蛋白的意义是什么？
- 老年人饮牛奶有何益处？
- 如何选择各种奶制品？
- 豆腐适合中老年人有何道理？
- 老年人能否吃鸡蛋？
- 老年人吃鱼有何益处？
- 蛋白质过量与疾病的发生有什么关系？
- 过剩的蛋白质可致癌吗？
- 患了哪些病症应忌吃鱼？
- 脂肪对人体有什么重要性？
- 鱼油何以有保护心血管的作用？
- 老年人可多吃禽类脂肪吗？
- 老年人如何选择低脂饮食？
- 老年人为何需要补充维生素C与维生素E？
- 老年人为何要补锌？
- 老年人缺锌的原因何在？
- 老年人为何要吃含铜的食物？
- 铜元素为何能防病抗衰老？
- 怎样补充铜元素？
- 老年人为何需多吃蔬菜？
- 食用蔬菜你有误区吗？
- 哪些蔬菜中含有B族维生素？
- 老年人食韭菜有哪些不宜？
- 老年人为什么应吃些马齿苋？
- 夏天老年人为什么应常吃丝瓜？
- 为何多吃黄瓜好处多？
-正确选择保健食品降血脂与减肥的食物一日三餐有讲究饮水时应注意的问题

<<老年人营养常识>>

章节摘录

多数人以为绿颜色的就是绿色食品。
这是一种误解。

绿色食品包括粮油、蔬菜、果品、饮料、畜禽、蛋奶、水产和酒类等食品。

对绿色食品的认证，必须同时具备以下4条： 当前，人们崇尚“回归自然”，中医的“药食同源”观点也备受推崇。

但必须弄清，药食是有严格区别的，食物可能有药用价值，但药物是不能随便食用的。

药食兼用的植物也可以食为本，如山药、薏苡仁、莲子、大枣等，但并非“药食通用”。

药物具有选择性，有严格的适应证、禁忌证，“凡药三分毒”，均有不同程度的副作用或毒性，因而使用时有剂量、疗程、用法，绝不可将任何药物加入食品中，称作保健食品。

要严格按《保健食品管理办法》执行。

什么是绿色食品？

绿色食品在我国推出已十数年。

但什么是绿食品？

(1) 要出自最佳生态环境，即原料产地的土壤、大气和水等，通过省以上的环保部门的检验和跟踪，确认无污染。

(2) 农作物种植、畜牧饲养和食品加工过程，要符合生产操作规程，接受省绿色食品办经常检查，确认未使用高毒、高残留农药、硝态氮肥及人工合成的食品添加剂等禁用物质。

(3) 绿色食品的质量和卫生标准，高于一般食品，有些还增加了检测项目。

(4) 产品要符合绿色产品包装、储藏、运输要求，避免受到二次污染。

产品标签、包装必须由中国绿色食品发展中心审定。

凡绿色食品的包装上都印有绿色食品商标标志。

“经中国绿色食品发展中心许可使用绿色食品标志”字样和批号。

绿色食品的特点是：在生产制作过程中对其原有营养素与独具品质不得破坏，使自然风味得到较好的保留。

故此类食品受到欢迎。

该类食品的关键在于保持了原汁、原味，具有大自然天赐特征，更以无公害、高营养、高质量的要求，使食用者有回归自然的真实感受。

.....

<<老年人营养常识>>

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>