

<<给老爸老妈的健康吃法>>

图书基本信息

书名：<<给老爸老妈的健康吃法>>

13位ISBN编号：9787122051264

10位ISBN编号：7122051269

出版时间：2009-6

出版时间：化学工业出版社

作者：周婷 编

页数：228

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>

<<给老爸老妈的健康吃法>>

前言

健康长寿是每一个人的追求。

随着科学技术的进步和生活水平的不断提高，人们的寿命确实大大延长了。

但远未达到真正的“长寿”标准，很多中老年人的健康质量并不高。

造成这种局面的因素是多方面的，而饮食营养则是重要方面。

营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。

失眠、神经衰弱、糖尿病、高血压病、冠心病、高脂血症、骨质疏松症、贫血、癌症等，无不与营养失调有关。

因此，科学地安排饮食，是提高身体素质、增强机体抵抗力、减少和战胜疾病、达到健康长寿的重要途径。

本书编写的目的，就是希望在中老年人的饮食中，全面融入中医补养原则，以符合中老年人体质和健康标准，强调采用科学合理的营养理论、营养标准、加工方法以及进食方式。

同时，针对日常生活中中老年人常见的饮食误区给予提醒，以帮助老爸老妈们彻底改变各种不良饮食习惯，自觉养成良好的饮食习惯，从而保证身体的健康，抵抗疾病的侵扰。

如果您本人正处于中老年期，就可以利用本书知识来安排饮食，以促进健康、提高生活质量。

如果您家中有中老年人，也可以用本书中的知识为老爸老妈安排营养食谱，让老爸老妈吃得科学，吃得健康，安享快乐晚年。

<<给老爸老妈的健康吃法>>

内容概要

本书根据中老年人的生理特点，针对最常见的12种健康问题，精心设计了能够满足中老年人需要的饮食调养方案，内容包括主要食物介绍、食物的制作常识、饮食宜忌等，并推荐了多款具有保健作用的食谱，帮助中老年人通过健康饮食预防和应对疾病的困扰。

<<给老爸老妈的健康吃法>>

书籍目录

第一章 老爸老妈最需要的营养元素 脂肪：科学饮食的一分子 蛋白质：维持身体健康 糖类：平衡摄取最关键 番茄红素：细胞再生的重要原料 乳酸菌：人体健康的卫士 卵磷脂：看不见的智慧果 消化酶：促进消化液分泌 -胡萝卜素：天然的抗氧化剂 叶酸：延缓衰老的进程 维生素A：提高免疫功能 *B 族维生素：消除疲劳的营养素 维生素C：增强身体抵抗力 维生素D：维持骨骼健康 维生素E：保持肌肤年轻化 维生素K：血液循环通行证 硒：自由基的“对抗者” 钙：让腿脚更加利落 钾：调节心律 镁：促进新陈代谢的法宝 铁：远离贫血的烦恼 碘：合成甲状腺素的主要原料 硼：预防骨质疏松症

第二章 老爸老妈健康食物制作常识 食材选择：食物多样，以杂粮为主 烹饪方式：以清淡易消化为宜 冰冻食物不要重复解冻 火候掌握：以减少营养流失为宜 饮食不宜多加调味品 正确吃油身体健康 炖肉炖鱼也要讲究技巧 蒸煮粥饭，不要放碱 煮鸡蛋：“软硬”皆不宜 牛奶加热有讲究 包饺子：锁住汤汁更营养

第三章 老爸老妈饮食方式禁忌 颠倒进餐的顺序 餐餐饭菜无变化 用饮料或汤代替饮用水 坚信粗茶淡饭就是健康饮食 只吃软烂精细的食物 喜欢将蔬菜腌着吃 让自己成为餐桌上的“清道夫” 将保健品、营养品当作正餐吃 不讲究食物搭配

第四章 提高睡眠质量的健康吃法 饮食宜忌 宜适当饮用花草茶 睡前忌喝牛奶 宜少吃温补的食物 晚餐忌吃得太饱 不宜盲目饮酒助眠 不宜吃刺激食物 主要食物介绍 燕麦片 桂圆 小米 蜂蜜 葵花子 助眠食谱制作

第五章 保护眼睛的健康吃法 饮食宜忌 宜补充水分 宜补充维生素 忌生吃大蒜 忌常吃甜食 主要食物介绍 动物肝脏 胡萝卜 枸杞子 桑葚 明目食谱制作

第六章 提高记忆力的健康吃法 饮食宜忌 宜吃稍硬的食物 宜将鸡蛋煮着吃 宜坚持喝下午茶 宜饮用牛奶 主要食物介绍 鱼头 黑芝麻 花生 玉米 补脑食谱制作

第七章 提高肠胃功能的健康吃法 饮食宜忌 宜多吃番茄酱 忌吃“汤泡饭” 宜少吃冰冷食物 宜注意营养平衡 宜保持饮食的规律性 宜坚持科学饮茶 宜适当吃点零食 主要食物介绍 红薯 山药 山楂 橘皮 养胃食谱制作

第八章 防治“三高”的健康吃法 饮食宜忌 宜适量吃醋 宜多食用植物油 宜合理搭配“五味” 宜经常吃鱼鳞 宜少吃洋快餐 宜少吃高糖食物 忌限制饮食 主要食物介绍 白果 银耳 芹菜 防“三高”食谱制作

第九章 增强心脏功能的健康吃法 饮食宜忌 宜摄取足够的维生素 宜适量吃人参 宜多摄取植物蛋白 宜适量饮用葡萄酒 宜控制食盐用量 宜少吃刺激性食物 睡前宜喝水 主要食物介绍 核桃 大蒜 猪心 保护心脏食谱制作

第十章 提高精力的健康吃法 饮食宜忌 宜补充维生素 宜控制糖类食物 宜少喝咖啡、浓茶 忌暴饮暴食 宜吃好早餐 宜多吃碱性食物 主要食物介绍 香蕉 菠菜 葡萄 提高精力食谱制作

第十一章 健壮骨骼的健康吃法 饮食宜忌 宜均衡摄入多种食物 宜补充胶原蛋白 宜少喝骨头汤 宜少吃高磷食物 宜少吃盐 主要食物介绍 黄豆 海带 壮骨食谱制作

第十二章 增强防寒能力的健康吃法 饮食宜忌 宜补充铁和碘 宜多食滋补粥 辣椒宜多入菜 饭菜宜温不宜冷 冬季宜少喝茶 吃火锅宜讲究 主要食物介绍 狗肉 韭菜 大枣 防寒食谱制作

第十三章 改善造血功能的健康吃法 饮食宜忌 宜补充足够的铁质 宜适量补铜 吃素宜讲究搭配 饮茶宜适量 粗粮宜适量食用 宜多吃“花生衣” 主要食物介绍 猪肝 猪血 南瓜 补血食谱制作

第十四章 改善肾功能的健康吃法 饮食宜忌 三餐宜少吃盐 宜少吃含草酸的食物 做菜宜加点黑胡椒 忌滥食补药 服中药宜谨慎 宜限制蛋白质的摄入量 主要食物介绍 海参 黑豆 补肾食谱制作

第十五章 养护咽喉的健康吃法 饮食宜忌 宜补充蛋白质 忌贪冷饮 宜经常喝水 宜少吃上火食物 宜多吃清火食物 宜少吃蜜饯 主要食物介绍 苹果 白菜 护咽食谱制作

附录：中老年人常用食物营养成分表

<<给老爸老妈的健康吃法>>

章节摘录

第一章 老爸老妈最需要的营养元素脂肪：科学饮食的一分子“发胖”、“体形臃肿”、“脂肪堆积”，这些健康问题困扰着中老年人，另外，脂肪还被看做是导致冠心病的元凶，这不禁让中老年人谈“脂”色变，认为脂肪不利于健康。

但事实上，脂肪是人体必需的一种营养元素，适量摄入脂肪对维持中老年人的合理营养和身体健康很有好处。

脂肪能为身体提供必要的能量，1克脂肪在体内氧化可产生37.7千焦（9千卡）能量，比蛋白质和糖类（碳水化合物）所产生的能量总和还多；脂肪还是构成人体器官和组织的重要部分；脂肪能防止体热散失，有助于维持体温的恒定，并且可以保护和固定内脏器官不受损伤；此外，脂肪产生的特殊香味能够促进人的食欲。

因此，拒绝所有的脂肪，实在不利于中老年人的健康建设，日常生活中要学会选择健康的脂肪吃。

至于如何选择健康脂肪，中老年人可以采用一些最简单的办法。

例如，中老年人可以将脂肪食物分为两类：第一类脂肪食物会大量增加人体胆固醇含量，如各种畜肉及制品、奶油与奶酪中的脂肪等，应少吃或不吃；第二类脂肪食物对胆固醇含量影响甚微，有的还能够降低胆固醇、保护心脑血管，如鸡肉、蛋类、甲壳类动物脂肪、橄榄油、玉米油和大豆油以及鱼肉脂肪等。

可以很清楚地看到，第二类脂肪食物才是中老年人的最佳选择。

在日常饮食中，科学地摄入脂肪还要充分考虑中老年人的年龄特点和身体条件，由于中老年人的血脂含量会随着年龄的增长而增高，心血管疾病的发病率也随之增高。

因此，中老年人膳食脂肪的摄入量应比青年人略低些，每天最好不要超过60克（总脂肪量），每天胆固醇摄入量不应超过500毫克，特别是患有高脂血症时更要格外注意，胆固醇每日摄入量不应超过300毫克。

蛋白质：维持身体健康蛋白质对于中老年人维持身体健康非常重要，它是血液、肌肉、肌腱等组织修补更新的材料，也是形成骨骼的基本材料。

此外，酶、抗体、激素也都由蛋白质构成，对于增强身体免疫功能有着非常重要的意义。

如果身体缺乏足够的蛋白质，就可能出现消瘦、体重下降、头晕、精神不振、水肿、贫血、消化不良、免疫功能下降等症状。

由此可见，蛋白质是身体必不可少的，但是组成蛋白质的氨基酸有一部分不能由身体自己合成，必须从食物中摄取。

而食物中的蛋白质则以动物性蛋白质和大豆蛋白质营养价值较高，一般称为优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、鱼类、牛肉、猪肉、羊肉和大豆等中的蛋白质。

其中蛋类的白蛋白、乳类中的乳白蛋白、骨头中的骨白蛋白及核桃中的核白蛋白，都含有胶原蛋白和弹性蛋白。

这两类蛋白质是连接纤维和组织、骨骼的重要成分。

因此，为了补充蛋白质，中老年人平常要多吃些奶类食物、蛋类食物等。

需要注意的是，中老年人的蛋白质摄入量并非越多越好。

过量摄入蛋白质可能会加重肝脏和肾脏的负担，损害肝和肾的健康。

另外，由于蛋白质摄入量过多同时食物咀嚼不细时，未消化完全的蛋白质可能会被腐败菌分解，产生胺类等有毒物质，引起呕吐、头痛、变应性皮炎和血压升高，甚至休克而死亡，这是需要特别警惕的。

因此，中老年人蛋白质的摄入应适量，40岁以上每日每千克体重应摄入蛋白质1克，其中动物性优质蛋白质至少应占50%。

如果平日以素食为主，植物性蛋白质利用率比较低，那么每日每千克体重摄入蛋白质应增加到1.3克左右，才能满足身体的需要。

糖类：平衡摄取最关键糖类是食物的重要组成部分，由氢、氧、碳三种元素组成，可分为单糖、双糖和多糖。

<<给老爸老妈的健康吃法>>

其中葡萄糖、果糖、半乳糖为单糖；乳糖、蔗糖、麦芽糖为双糖；五谷类淀粉为多糖。

对于中老年人来说，糖类最主要的作用是提供热量。

糖类就像身体的燃料，让体内器官能够正常运转，还能帮助构成身体的组织成分。

如果膳食中糖类不足，总热能不足，身体将过量消耗体内的脂肪和蛋白质来满足需要，就会带来很多健康问题。

如果每100毫升血液中的糖分低于45毫克，就会出现低血糖，引起头晕、恶心、心情烦躁、意识不清等症状，严重时还会导致昏迷。

而缓解这些症状的有效措施就是尽快补充人体吸收最快的葡萄糖，等身体将糖分完全吸收，症状便可以消除。

在日常饮食中，大多数糖类来自于植物、谷物、蔬菜、水果和豆类（如豌豆和蚕豆）等，如大米、面粉、杂粮中的淀粉和食糖都是常用的糖类来源。

所以中老年人要经常吃一些由玉米、小米、面粉、糯米、黄豆、绿豆、赤小豆等做成的食品。

不过，由于中老年人对糖的吸收能力变差，补糖多了，过多的热量就容易转变成脂肪，储存在体内，从而使身体发胖，加重心脏的负担，容易患上动脉粥样硬化症、高血压病、冠心病和糖尿病等疾病。

而且蔗糖除供给热量外，几乎不含其他营养素，若吃得过多，还会影响其他营养素的平衡。

所以中老年人要注意严格控制糖类的摄入，千万别把“补糖”当成大嚼糖块或拼命地吃白糖、红糖，这样做是有害无益的。

其实我们所说的“糖”的概念很广泛，并不只限于蔗糖。

对身体来说，最好的糖是所谓的“慢性糖”，即从米饭、面包、玉米、马铃薯（土豆）等食物中获得的葡萄糖、果糖、麦芽糖等，这些糖的特点就是“细水长流”，在消化过程中缓慢、连续地释放出来，而不是一下子就产生大量的能量，也不是断断续续地供应，这样身体细胞就能源源不断地接受营养供应。

所以，中老年人补糖的形式应尽量以淀粉为主，并适当摄取纤维素及果胶。

糖类的摄入量应占每日膳食总热量的55%~60%，其中纯糖不要超过10%。

番茄红素：细胞再生的重要原料番茄红素是类胡萝卜素的一种，它能够促进细胞的生长和再生，起到延缓衰老的作用；另外，番茄红素还有预防心血管疾病的作用，对于预防癌症、提高机体免疫力也有一定功效。

因此，番茄红素是中老年人不可缺少的一种营养要素。

许多水果中都含有番茄红素，如番茄、西瓜、葡萄、葡萄柚、柑橘等，这些水果之所以具有红或黄颜色，主要就是由番茄红素引起的。

番茄中番茄红素的含量尤为丰富，而且番茄的成熟度越高，番茄红素的含量就越多。

例如，颜色非常红的番茄每千克可能含有50毫克的番茄红素，而较黄的番茄可能仅含5毫克番茄红素。

此外，用番茄加工成的番茄汁、番茄酱等也可以作为膳食中番茄红素的主要来源。

需要注意的是，由于番茄红素是脂溶性的，所以日常加热、淋油烹制过的番茄菜肴，所含有的番茄红素更容易被人体吸收。

因此，中老年人可以将番茄做熟食用，与鸡蛋同炒，或与紫菜、油菜等做成汤都是不错的选择。

不过，番茄红素如果遇到光、热和空气中的氧气就会发生分解，所以烹制过程中，要注意避免高温或长时间的加热，这样才能保留住更多的番茄红素，使番茄红素起到应有的保健作用。

乳酸菌：人体健康的卫士提到细菌，人们往往把它们看成是引起疾病的罪魁祸首。

其实，有的细菌不但无害，反而还对身体有益，即所谓的益生菌。

例如，肠道内的乳酸菌就是一种典型的益生菌，被称为“人体健康的卫士”。

它能促进体内消化酶的分泌和肠道蠕动，帮助清除体内垃圾，达到排毒、消除便秘的效果；另外，乳酸菌能刺激人的消化腺分泌更多的消化液，进而增强消化能力，提高食欲；对中老年人常见的动脉粥样硬化症、心脑血管栓塞、高血压病等疾病，乳酸菌也有较好的辅助治疗效果。

不过，乳酸菌在人体中的含量会随着年龄的增长而减少，如果不及时补充，就会大大影响人体对营养的吸收能力，导致人体抵抗力下降，患各种肠道疾患的危险增加，还会加快衰老过程。

所以，中老年人平时要常喝乳酸菌奶或服用乳酸制剂以补充肠道内的乳酸菌，从而有效地预防衰老、

<<给老爸老妈的健康吃法>>

抵抗疾病。

目前市面上的乳酸菌产品一般是指有益菌类的发酵乳，它主要是利用牛奶中的成分和糖，经过乳酸菌发酵的程序所制成的。

这类产品可以帮助和维持人体内乳酸菌的平衡而使人达到健康长寿的目的，经常食用对身体有不少好处。

<<给老爸老妈的健康吃法>>

编辑推荐

《给老爸老妈的健康吃法》讲述了：56个中老年人常见的饮食误区提醒，68个食物制作及饮食宜忌常识，36种对中老年人健康有益的食物，为12种中老年人最常见健康问题精心设计的300多款食谱。

<<给老爸老妈的健康吃法>>

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>