

<<中老年人营养指导>>

图书基本信息

书名：<<中老年人营养指导>>

13位ISBN编号：9787218049113

10位ISBN编号：7218049117

出版时间：2005-5

出版时间：广东人民出版社

作者：林德南

页数：154

字数：100000

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>

## <<中老年人营养指导>>

### 内容概要

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。

古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。

是故有“民以食为天”之说。

现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“宝贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。

轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济的发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。

就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997的制定了《中国居民膳食指南》。

它是以科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本丛书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。

丛书内容包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。

希望广大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作贡献！

## <<中老年人营养指导>>

### 书籍目录

人为什么会衰老？

认识身体的变化中老年人谨防营养不良中老年人膳食营养原则中国居民平衡膳食宝塔热能——一切生命活动的动力吃哪种肉好？

正确看待脂类维生素是不是越多越好？

喝牛奶好还是喝豆浆好？

抗衰老的天然食品有益于血管通畅的食品奇妙的五色健康餐为中老年人配备一份合理的“五色餐”和尚的饮食——素食与健康饮食调理助睡眠饮食调理助您走出亚健康状态更年期的饮食管理容光焕发的饮食调理控制体得的饮食调理饮食调理延缓性功能衰退维护听力的饮食调理维护视力的饮食调理饮食调理防治便秘饮食调理防治慢性支气管炎饮食调理防治肝炎饮食调理防治胆石症防治前列腺增生的食疗饮食调理防治尿石症饮食调理防治慢性胃炎饮食调理防治痛风防治老年贫血饮食治疗饮食调理防治高脂血症饮食调理防治冠心病饮食调理防治脑中风防治糖尿病的饮食饮食调理防治癌症骨折的饮食调理中老年人四季进补原则

<<中老年人营养指导>>

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>