

<<中老年人营养指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年人营养指南>>

13位ISBN编号：9787506758031

10位ISBN编号：7506758032

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：刘明，张泗鹏 编

页数：248

字数：229000

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>

## <<中老年人营养指南>>

### 内容概要

中国老年学学会中医研究委员会出于历史责任，致力于提高全民健康水平，组织医疗、保健、养生、科普方面的专家、学者编撰《中国中老年人生活保健丛书》，旨在通过医学科普知识的宣传，提高人们的科学保健水平，提高身体素质。

关心老年人健康是中国老年学学会的一项基本职责，我们将尽最大的努力关注中老年人的健康，全力为中老年人的健康保健服务。

## <<中老年人营养指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 概述

##### 第一节 中国人历来重视生活营养

##### 第二节 保持和发扬传统的生活习惯

一、饮食有节，利于健康

一、营养有度，合理搭配

三、进食有时，合理调节

四、饮食清淡，合理供给

五、饮食卫生，确保健康

##### 第三节 中老年人的生理特点

一、消化功能的改变

一、心血管功能的改变

三、神经组织功能的改变

四、呼吸功能的改变，

五、其他方面的改变

##### 第四节 老年人营养代谢的特点

##### 第五节 中老年人的营养需求

一、热能

二、脂肪

三、蛋白质

四、碳水化合物

五、膳食纤维

六、维生素

七、无机盐与微量元素

.....

##### 第五节 冠心病

附13 常见具有降血脂、降血压和降胆固醇作用的食物（供参考）

附14 冠心病的中医食疗处方（供参考）

##### 第六节 肾脏疾病

附15 肾病病人的食疗方（供参考）

##### 第七节 慢性胃炎

附16 慢性胃炎食疗方（供参考）

##### 第八节 消化性溃疡

附17 治疗消化性溃疡病的常用食疗方（供参考）

##### 第九节 老年性痴呆

附18 老年性痴呆的中医食疗方（供参考）

#### 第七章 营养保健教育

##### 第一节 营养保健教育的意义

##### 第二节 营养保健教育的任务

##### 第三节 中老年人营养保健教育歌谣

一、养生歌

一、合理饮食

三、饮食六宜

四、食不厌杂

五、营养学定律：“过犹不及”

六、“金字塔”长寿歌

<<中老年人营养指南>>

- 七、水果除疾歌谣
- 八、食品六宝
- 九、蔬菜是个宝
- 编后语

## <<中老年人营养指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：参考资料：列举了市场上各类常见的烹调油，解释了氢化油和不要忘记钾盐的营养学意义。

另外列表比较了常用食用油脂中主要脂肪酸的组成、常用食物的钠含量和常用食物的含钾量 六、食不过量，天天运动，保持健康体重 提要：进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素，食物提供人体能量，运动消耗能量。

如果进食量过大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来，增加体重，造成超重或肥胖；相反若食量不足，可由于能量不足引起体重过低或消瘦。

正常生理状态下，食欲可以有效控制进食量，不过有些人食欲调节不敏感，满足食欲的进食量常常超过实际需要。

食不过量对他们意味着少吃几口，不要每顿饭都吃到十成饱。

由于生活方式的改变，人们的身体活动减少，目前我国大多数成年人体力活动不足或缺乏体育锻炼，应改变久坐少动的不良生活方式，养成天天运动的习惯，坚持每天多做一些消耗能量的活动。

说明部分阐述了与健康体重及适量活动相关的14个问题：健康体重的判断标准是什么？

能量平衡怎样影响体重？

体重异常有什么危害？

目前我国居民体重情况和参加运动锻炼的现状。

怎样理解食不过量，成年人每日大约应该吃多少？

胖子是一口口吃出来的。

什么叫身体活动？

运动对健康的有益作用。

健康成年人的适宜身体活动量是多少？

如何掌握适宜的运动强度？

(11) 坚持锻炼才能持久受益，也使运动更加安全。

(12) 锻炼应量力而行，循序渐进。

(13) 运动时应该注意的安全事项。

(14) 控制体重应当减少能量摄入和增加身体活动并重。

参考资料：解释了瘦体重（又称去脂体重）的意义；列出了儿童及青少年的正常身高与体重曲线图、判断超重和肥胖的数据表、常见身体活动的强度和千步当量数，以及这些图表的使用说明。

## <<中老年人营养指南>>

### 编辑推荐

《中老年人营养指南》属于科普读物，《中老年人营养指南》理论与实际结合，深入浅出，通俗易懂，针对中老年人的实际，根据国家的有关规定，结合国际的经验，提出指导性的营养方案，是一本健康保健的好教材，《中老年人营养指南》的出版发行对指导中老年人营养保健肯定有所帮助。

<<中老年人营养指南>>

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>