

<<中老年人饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<中老年人饮食调养>>

13位ISBN编号：9787508205250

10位ISBN编号：7508205251

出版时间：1998-10

出版时间：金盾出版社

作者：杨昌林

页数：165

字数：122000

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>

## <<中老年人饮食调养>>

### 前言

随着人类寿命的逐渐延长，中老年人占总人口的比例越来越大，其健康问题也越来越受到社会的关注。

实践证明，普及医学保健知识，用现代科学养生保健理论来指导日常生活，采用合理的饮食、起居制度和办法，是增强体质、延年益寿的基本措施。

有许多因素在影响着人的健康与衰老过程，饮食与营养是其中的一个重要方面。

中老年人身体生理功能处于衰退过程中，对饮食与营养需要同青年人是有区别的。

只有合理安排一日三餐，充分满足机体的营养需要，才能保持与增进身体健康。

中老年人饮食应注意些什么问题，怎样做才能适应和满足机体对营养素的需要，是人们普遍关注的课题。

本书就中老年人的营养需要、合理的营养摄入，中老年人的补养保健，常用的进补药膳等方面作了通俗的介绍，以帮助中老年人解决一日三餐中遇到的问题。

我们祈望本书对中老年人保持健康、延年益寿有所贡献。

由于作者学识有限，书中疏漏之处在所难免，诚请读者批评指正。

## <<中老年人饮食调养>>

### 内容概要

本书对中老年人饮食调养的基础知识、营养需要量与合理营养、补养保健和常用的进补药膳等作了系统的介绍。

内容丰富，文字通俗，方法实用，适于中老年人及其层医务工作者阅读。

## <<中老年人饮食调养>>

### 书籍目录

- 一、 基础知识 1. 如何划分中老年的年龄段？
2. 中老年人身体的新陈代谢有哪些变化？
3. 中老年人身体器官及其生理功能有什么特点？
4. 老年人味觉改变后在饮食上应注意什么？
5. 老年人消化吸收功能改变后在饮食上应注意什么？
6. 中年人安排饮食时应注意什么？
7. 老年人在营养方面有哪些特殊要求？
8. 我国中老年人的营养状况怎样？
9. 为什么合理的营养摄入可延缓衰老？
10. 为什么合理的营养摄入可提高免疫力？
11. 营养在防病治病中起什么作用？
12. 为什么说中年期是防病的重要阶段？
13. 为什么防癌要从饮食入手？
14. 怎样从饮食上防癌？
- 二、 中老年人营养素需要量与合理的营养供应 15. 人体需要哪些营养素？
16. 什么叫蛋白质？
17. 蛋白质有哪些生理作用？
18. 中老年人一天需要摄入多少蛋白质？
19. 哪些食物能提供较好的蛋白质？
20. 摄入过多的蛋白质有什么弊端？
21. 为什么中老年人宜多吃素食？
22. 脂肪是怎样构成的？
23. 脂肪有哪些生理作用？
24. 中老年人一天应摄入多少脂肪？
25. 怎样看待膳食中的胆固醇？
26. 为什么瘦猪肉也不宜吃得过多？
27. 多吃含油多的食品对健康有哪些危害？
28. 什么叫糖类？
29. 糖类有哪些生理作用？
30. 中老年人为什么不宜过量摄入糖类？
31. 粮类主要由哪些食物提供？
- .....三、 中老年人补养保健四、 常用的进补药膳

## <<中老年人饮食调养>>

### 章节摘录

#### 1.如何划分中老年的年龄段？

根据人的生长发育特点，一生中可划分为几个不同的年龄段，而目前对这个年龄段尚无统一的划分标准。

人从出生开始，身体的生理功能和心理活动始终处于不断的变化中。

成年以后人的身体各方面均发育成熟，精力旺盛，思维敏捷。

40岁过后，身体的形态和各系统的功能逐渐出现衰老现象，肌肉收缩力减退，肺活量下降，体力渐衰，生理功能降低，机体组织趋向老化，渐渐进入老年期。

人体生理功能随年龄增长而发生的变化是一个渐进过程。

这类变化，在人与人之间有着非常大的差异。

同样50岁的人，由于遗传、生活环境、工作条件及医疗保健等各种因素的不同，其身体的各项生理功能指标及外观，可能有很大差别。

因此，单从年龄一个指标来划分人生的生理阶段是不够科学的，特别是划分中、老年期，更易出现偏差。

但是在实际生活中，又不可能根据几项生理指标来对每个人进行年龄段的划分，而社会中各项工作又非常需要对人群进行年龄段的划分。

因此，各国都根据自己的历史条件、社会背景、人群的健康水平和寿命长短，对各年龄段进行了划分。

例如欧美一些国家，多以65岁以上为老年，亚洲各国一般以60岁以上为老年。

目前我国老年学工作者和各级行政部门采用的划分法是40~59岁为中年，60岁以上为老年，一般退休年龄也定在60岁。

## <<中老年人饮食调养>>

### 编辑推荐

《中老年人饮食调养》是由金盾出版社出版的。

<<中老年人饮食调养>>

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>