

<<中国老年人膳食指南>>

图书基本信息

书名：<<中国老年人膳食指南>>

13位ISBN编号：9787533031084

10位ISBN编号：7533031083

出版时间：2010-3

出版时间：山东美术

作者：中国营养学会老年营养分会

页数：195

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>

## <<中国老年人膳食指南>>

### 前言

据联合国预测，1990～2020年世界老龄人口平均年增长率为2.5%，同期我国老龄人口的年增长率为3.3%，我国无论从老年人口的增长速度或绝对数量来讲，都超过了世界老龄化的平均水平。

21世纪的前30年中，中国人口老龄化速度将是空前的。

专家预计，到2020年我国65岁以上老龄人口将达1.67亿，约占全世界老龄人口6.98亿人的24%。

在2080年之前中国都将是世界上老年人口最多的国家。

发达国家老龄化进程长达几十年至一百多年，如法国用了115年，瑞士用了85年，英国用了80年，美国用了60年，而我国只用了18年（1981～1999年）就进入了老龄化社会。

根据预测，我国人口老龄化高峰期将在2030年到来，未来20年既是我国经济社会发展的重要战略机遇期，也是全面应对人口老龄化的关键时期。

未雨绸缪，应当抓住机遇，超前一步。

抓住关键时期，认真解决人口老龄化带来的各种矛盾和问题，让我们的后代能够比较从容地迎接我国人口老龄化高峰期的到来。

## <<中国老年人膳食指南>>

### 内容概要

《中国老年人膳食指南》是《中国居民膳食指南》（2007）的拓展，是一部对我国老年人有实用价值的营养教育材料。

该书经第十次全国学术会议及全国老年营养学术会议部分代表的反复讨论，并在程义勇、葛可佑、顾景范新老理事长的亲自指导下，由我国多名老年营养专家几易其稿编写而成。

它以先进的科学证据为基础，结合老年人生理特点和营养需求，针对老年人存在的营养问题，借鉴国外膳食指南资料，建议老年人选择平衡膳食，注意食品安全，进行适当的身体活动，保持健康体重，预防慢性病，合理营养，对避免因不合理的膳食带来的疾病具有普遍的指导意义。

本书内容权威严谨、科学、实用，贴近中国老年人的生活，操作起来简便易行。

希望本书能起到针对老年人的自身特点，提供改善老年人营养状况的切实可行的方法、提高老年人生活质量、促进成功老龄化的作用。

## <<中国老年人膳食指南>>

### 作者简介

中国营养学会（Chinese Nutrition Society, CNS）是中国营养科技工作者自愿组成并依法登记的全国性、学术性、非赢利性的法人社会团体。是发展我国营养科学技术事业的重要社会力量，是党和政府联系我国营养科技工作者的桥梁和纽带。

中国营养学会始创于1945年，1950年并入

## <<中国老年人膳食指南>>

### 书籍目录

第一章 中国老年人膳食指南 第一节 食物多样，谷类为主，粗细搭配 1.人体需要的营养素与食物成分有哪些？

- 2.什么是食物多样化？
- 3.食物多样化对老年人健康有哪些好处？
- 4.老年人如何做到食物多样化？
- 5.为什么要提倡谷类为主？
- 6.老年人如何选择和制作谷类食物？
- 7.为什么提倡老年人的食物要粗细搭配？
- 8.老年人如何做到食物粗细搭配？
- 9.什么是血糖生成指数？
- 10.如何使膳食的血糖生成指数降低？

第二节 多吃蔬菜水果和薯类 1.蔬菜有何营养特点？

- 2.什么是深色蔬菜？
- 3.水果有何营养特点？
- 4.老年人如何选择、食用蔬菜？
- 5.老年人如何选用水果？
- 6.哪些蔬菜、水果富含抗氧化成分？
- 7.多吃蔬菜水果可减少老年斑吗？
- 8.血糖偏高的老人如何选用水果？
- 9.偏胖老人要尽量多吃蔬菜水果 10.蔬菜水果不能相互替代 11.薯类有哪些营养特点？
- 12.老年人食用薯类要注意哪些问题？

第三节 每天吃奶类、大豆或其制品 1.奶及奶制品的营养价值如何？

- 2.常见奶及奶制品有哪些？
- 3.为什么老年人特别要注意喝奶？
- 4.饮奶有利于预防骨质疏松吗？
- 5.老年人如何选用牛奶和奶制品？
- 6.如何购买、食用、储存奶类及其制品？
- 7.大豆及制品有哪些营养特点？
- 8.大豆及制品有哪些好处？
- 9.老年人如何食用豆浆？
- 10.牛奶豆浆能互相替代吗？

第四节 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 1.鱼、禽肉的营养特点 2.畜肉的营养特点 3.为什么老年人要常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉？

- 4.老年人如何选择动物性食品？
- 5.老年人选择哪种畜肉好？
- 6.老年人能否常吃动物内脏？
- 7.为什么动物性食品宜分散食用？
- 8.为什么既要喝鸡汤，又要吃鸡肉？
- 9.喝骨头汤能补钙吗？

【参考资料】 1.鲍鱼和鱼翅的营养价值有多高？

- 2.老年人能否吃鸡蛋？
- 3.鸡蛋的营养价值是白皮的高，还是红皮的高？
- 4.吃“土鸡蛋”是否比“洋鸡蛋”好？

5.胆固醇的“功”与“过” 第五节 减少烹调用油，吃清淡少盐膳食 1.常见烹调油的营养特点 2.为什么要减少烹调用油量？

## <<中国老年人膳食指南>>

3.老年人一天吃多少油合适？

4.老年人选择动物油还是植物油？

5.如何减少烹调用油量？

6.远离反式脂肪酸 7.老年人为什么要少吃盐？

8.老年人的膳食如何做到清淡少盐？

9.食用碘盐要注意 【参考资料】 脂肪有哪些营养作用？

第六节 食不过量，天天运动，保持健康体重 .....第二章 中国老年人平衡膳食宝塔附表

## <<中国老年人膳食指南>>

### 章节摘录

插图：第一章 中国老年人膳食指南第二节 多吃蔬菜水果和薯类新鲜蔬菜水果是人类平衡膳食的重要组成部分，也是我国传统膳食的重要特点之一。

蔬菜水果水分多、能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源；薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质；富含蔬菜水果和薯类的膳食对保持人体健康，尤其对保持老年人的身体健康和肠道正常功能，降低高血压、冠心病、脑卒中、肿瘤、糖尿病、肥胖、白内障、老年性黄斑等慢性疾病的风险具有重要作用。

2002年中国居民营养与健康状况调查结果显示，60岁以上城乡居民蔬菜摄入量逐渐下降；水果摄入量也呈逐渐减少的趋势，其摄入量仅达到推荐量的30%，加上老年人牙齿不好，消化道功能降低，摄取的蔬菜水果少，容易发生微量营养素缺乏。

因此，老年人要特别注意增加蔬菜水果的摄入。

## <<中国老年人膳食指南>>

### 编辑推荐

《中国老年人膳食指南(2010)》：卫生部发布，政府推广，《中国居民膳食指南》后，中国营养学会专为中国老年人制定的一部膳食指南。



<<中国老年人膳食指南>>

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>