第一图书网, tushu007.com

<<老年饮食营养指南>>

图书基本信息

书名：<<老年饮食营养指南>>

13位ISBN编号：9787534539077

10位ISBN编号：7534539072

出版时间：2003-9-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：窦勇,窦国祥

页数：413

字数：330000

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

第一图书网, tushu007.com

<<老年饮食营养指南>>

内容概要

本书共分14章，包括营养学基础知识；人体的消化功能；老年人消化功能的改变；老年人的饮食营养；老年人水和电解质的平衡；老年人的饮食卫生习惯；各类食品的营养；烟、酒、茶、咖啡；中医谈老年人饮食保健；医家、名人谈饮食；老年人保健粥谱；老年人营养食谱；常见老年病的饮食治疗；饮食与癌症等。

深切期望本书能成为老年人生活的饮食顾问，成为每个家庭的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

<<老年饮食营养指南>>

书籍目录

第一章 营养学基础知识一 营养的重要意义二 营养素的功能 （一）蛋白质 1 蛋白质的类别 2 氨基酸的分类 3 蛋白质的主要生理功能 4 谷氨酰胺 5 牛磺酸 6 精氨酸 7 蛋白质的来源与需要量 （二）脂肪与类脂 1 脂肪的主要生理功能 2 必需脂肪酸的新概念 3 鱼油脂肪酸的作用 4 ω3多不饱和脂肪酸抗动脉硬化的作用 5 胆固醇 6 胆固醇与动脉粥样硬化 7 胆固醇含量高的食物 8 磷脂 （三）碳水化合物(糖类) 1 钙 2 磷 3 铁 4 碘 5 锌 6 铜 7 硒 8 铬 9 氟 10 钴 11 锰 12 钼 13 锗（五）维生素…… 第二章 人体的消化功能 第三章 老年人消化功能的改变 第四章 老年人的饮食营养 一 热量 二 蛋白质 三 脂肪 四 碳水化合物 五 无机盐和微量元素 六 维生素 七 水 八 纤维素 第五章 老年人水和电解质的平衡第六章 老年人的饮食卫生习惯 第七章 各类食品的营养 一 粮食类 二 豆类 三 蔬菜营养的保持 四 肉类食品 五 奶类食品 六 鱼类食品 七 蛋类食品 八 食用油脂第八章 烟、酒、茶、咖啡 一 烟 二 酒 三 茶 四 咖啡第九章 中医谈老年人饮食保健 一 中医谈老年人饮食要点 二 重视饮食宜忌第十章 医家、名人谈饮食 一 医家谈饮食 二 医家、名人谈饮食第十一章 老年人保健粥谱 一 粥疗法 二 老年人保健粥99种第十二章 老年人营养食谱 一 注意合理的烹调方法 二 主食谱 三 菜谱 四 饮料、汤羹类 五 果品第十三章 常见老年病的饮食治疗第十四章 饮食与癌症

第一图书网, tushu007.com

<<老年饮食营养指南>>

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