

<<科学的老年营养知识>>

图书基本信息

书名：<<科学的老年营养知识>>

13位ISBN编号：9787536698673

10位ISBN编号：7536698674

出版时间：2008-7

出版时间：重庆出版社

作者：张万起 编著

页数：348

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>

## <<科学的老年营养知识>>

### 内容概要

《院士告诉您：科学的老年营养知识》将避开病理、用药分析等一些过于专业的内容，将从为病人答疑解惑的角度出发，论述目前最新药物与最新方法，最新科学研究与最新医疗成果，立足在预防与治疗的措施，自查与自治的知识，药疗与食疗的并用，求医与导医的结合等方面，用“大专家”写“小书”的方式，用简洁、明快、一目了然的手笔，编写成册。

## <<科学的老年营养知识>>

### 作者简介

吴咸中，中国著名中西医结合专家。

辽宁省新民县人。

1948年毕业于沈阳医学院获学士学位。

天津医科大学名誉校长、天津市中西医结合急腹症研究所所长、南开医院院长。

早年从事普通外科临床，从20世纪60年代初投身于中西医结合治疗急腹症的临床与研究。

通过长期实践逐步形成和不断完善了规范的诊治原则与方法，博取两法之长，建立了中西医结合治疗急腹症的新体系。

80年代后期提出了“在高层次上开展中西医结合”的战略思想，扩大中西医结合领域，将研究重点转向危重急腹症的治疗及相关基础理论的深入研究。

1996年当选为中国工程院院士。

郝希山，中国著名肿瘤治疗学家，日本久留米大学医学院客座教授，亚洲乳腺癌协会主席、名誉主席，现任天津医科大学校长、教授、博导。

首创“功能性胃空肠代胃术”，获国家科技进步二等奖。

国内率先开展“干细胞移植治疗实体肿瘤研究”，获中华医学科技一等奖。

率先开展“抗肿瘤特异性肽疫苗治疗消化道肿瘤研究”，建立规范抗肿瘤疫苗实验体系，开辟疫苗治疗肿瘤新途径。

2003年当选为中国工程院院士。

## &lt;&lt;科学的老年营养知识&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 老年人的生理特点与营养特征1 老年人的生理特点1.1 人到底能活多久1.2 老年人的生理变1.2.1 心血管系统渐渐老化1.2.2 神经系统逐渐衰退1.2.3 消化道与肝脏开始逐渐退化1.2.4 泌尿系统功能逐渐失调1.2.5 呼吸系统功能逐渐减退1.2.6 骨骼和肌肉功能开始蜕变, 骨骼开始变脆、变松1.2.7 体内水分日渐减少1.2.8 免疫功能逐渐下降1.2.9 内分泌系统的功能发生变化1.2.10 毛发、皮肤和五官等衰老症状2 老年人的营养需要2.1 老年人的热量需要2.2 老年人的蛋白质需要2.2.1 蛋白质的生理特点2.2.2 老年人蛋白质的适宜摄入量2.3 老年人的脂肪需要2.3.1 脂肪在人体中的功与过2.3.2 老年人脂肪的适宜摄入量2.4 老年人的维生素需要2.4.1 可以使老年人明目和健肤的维生素A2.4.2 功能众多的维生素B家族2.4.3 解毒、抗坏血病、防癌功臣——维生素C2.4.4 强壮骨骼的维生素D2.4.5 减缓衰老的重磅武器——维生素E2.4.6 止血英雄——维生素K2.5 老年人的矿物质需要2.5.1 能使老年人筋骨强健的钙和磷2.5.2 有助于预防老年人贫血的铁2.5.3 可减缓老年人记忆力衰退的铜、锌、碘2.5.4 有助于老年人防癌的硒2.5.5 能使老年人降血糖、血脂和抗衰老的铬、镁、锰2.5.6 易诱发老年人心血管疾病的食盐2.5.7 有助于老年人降血压的钾2.5.8 对老年人骨骼和牙齿有保护作用的氟2.6 老年人的碳水化合物及膳食纤维需要2.6.1 碳水化合物的种类2.6.2 可以被人体消化吸收的碳水化合物的生理功能2.6.3 不能被人体消化吸收的膳食纤维的生理功能2.6.4 老年人碳水化合物的需要量2.7 老年人的水分需要2.7.1 水的主要生理功能2.7.2 老年人对水的需要量3 老年人的饮食原则和良好饮食习惯4 营养素的食物来源与益寿食品5 老年人的营养失调及所产生的疾病下篇 老年人的常见病与饮食营养6 高血压与饮食营养7 冠心病与饮食营养8 糖尿病与饮食营养9 骨质疏松症与饮食营养10 肥胖与饮食营养11 癌症与饮食营养12 老年痴呆症与饮食营养

## &lt;&lt;科学的老年营养知识&gt;&gt;

## 章节摘录

1 老年人的生理特点 1.1 人到底能活多久 世界上任何人都无法回避人体自身的衰老和死亡问题。

衰老和死亡是人类所不可抗拒的客观自然规律。

在自然规律面前，人靠自身能力所能做的是尽可能地减缓衰老和死亡的过程。

因此，健康与长寿就成为全世界人们普遍关心的问题。

过去人们常说：“人活七十古来稀”，而现在则是“八十九十也不奇”。

关于人类的自然寿命到底应该是多少，人们各说不一。

根据著名生物学家巴风推算，一般哺乳动物的最高寿命，相当于它完成生长期的5~7倍。

人的生长期一般都在20~25岁之间完成，按如此推算，人的最高寿命应该是100~175岁之间。

美国老年学家海弗利克通过实验研究发现，细胞分裂次数与分裂周期相乘就是自然寿命的年数，人类的自然寿命应当是120年左右。

前苏联科学家埃尔蒙斯基提出，自然界在其结构或组织大体上变异一次所间隔的时间是严格确定的，即以大约15.15的系数递增，人的寿命应为167年。

有的学者认为，哺乳动物的最高寿限约相当于其性成熟期的8~10倍，人的自然寿命应当是110~150岁。

瑞士学者提出，人的寿命为115~120岁；德国学者提出，人的寿命为110~125岁；法国学者提出人的寿命为110~120岁。可见，无论按照哪种方法推算，人的寿命都应在百岁以上。

然而，遗憾的是，在实际生活中，百岁老人却是罕见的。

那么是什么因素影响了人们的寿命呢？据联合国公布的材料，世界上有四个长寿地区：俄罗斯的高加索地区、巴基斯坦的洪扎地区、厄瓜多尔的威尔卡班巴村和我国的新疆维吾尔自治区。这些地区并非是经济发达地区，但这里的人们却多长寿。

.....

## <<科学的老年营养知识>>

### 编辑推荐

《院士告诉您：科学的老年营养知识》是中国医学院院士写给老年人阅读的营养卫生读本。

《院士告诉您：科学的老年营养知识》共分上下两篇：上篇介绍了老年人的生理特点与营养特征，下篇则介绍老年人的常见病与饮食营养。

全书语言通俗，立足于预防与治疗的措施，自查与自治的知识，药疗与食疗的并用，求医与导医的结合等方面，适合广大有老年人的家庭备用。

<<科学的老年营养知识>>

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>