

<<老年营养与膳食>>

图书基本信息

书名：<<老年营养与膳食>>

13位ISBN编号：9787537733625

10位ISBN编号：7537733627

出版时间：2009-4

出版时间：杨泽滨、刘刚新、李丽娟、靳振中 山西出版集团，山西科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：杨则宜 等著

页数：209

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>

## <<老年营养与膳食>>

### 前言

世界卫生组织指出，21世纪的人们应当学会吃！

食品丰盛了，营养问题亦增多了。

大多数人都认为，吃还不容易？

吃是天生的本能，是世间最容易的事了，直到吃出了病，也绝想不到与吃有关，更无需为吃而反思。

那么，究竟怎样吃才能达到吃出健康，吃掉疾病，吃出长寿的目的呢？

传统的膳食显然是不够的，我们需要一种全新的、科学的、营养的膳食观来指导我们的日常饮食，从营养的、合理的、环保的、健康的方面来调整膳食。

特别是家庭膳食的科学化、合理化、营养化，更是无数家庭的迫切需求。

本教材的特点是在营养学的基础上突出了老年人的营养，并将最新的营养学理念增加到教材中。

例如：提高吃商，肠道年龄，饮食排毒保健等。

并且，本教材在每讲前都加记忆口诀便于记忆，通俗易懂，贴近生活，贴近百姓，实用性强。

其目的是提高您的“吃商”，吃出健康，吃掉疾病，把您带到一个饮食的新天地，帮助您做自己的家庭营养医生，真正体会到“民以食为天”的真谛。

由于编写时间仓促，水平有限，本书定会存在一些不足之处，请各位老师和各位朋友多提宝贵意见。

## <<老年营养与膳食>>

### 内容概要

由于编写时间仓促，水平有限，《老年营养与膳食》定会存在一些不足之处，请各位老师和各位朋友多提宝贵意见。

本教材在每讲前都加记忆口诀便于记忆，通俗易懂，贴近生活，贴近百姓，实用性强。

其目的是提高您的“吃商”，吃出健康，吃掉疾病，把您带到一个饮食的新天地，帮助您做自己的家庭营养医生，真正体会到“民以食为天”的真谛。

## &lt;&lt;老年营养与膳食&gt;&gt;

## 书籍目录

第一讲 认识营养第一节 营养的概念第二节 蛋白质第三节 脂类第四节 碳水化合物第五节 能量第六节 维生素第七节 矿物质及微量元素第八节 水第九节 各营养素之间的关系第二讲 我国居民膳食指南与平衡膳食宝塔第一节 我国居民膳食指南第二节 中国居民平衡膳食宝塔第三节 平衡膳食保障健康营养的基本原则第三讲 各种常见食物营养价值与保健作用第一节 畜类、禽类、水产品的营养价值与保健作用第二节 蔬菜的营养价值与保健作用第三节 食用菌的营养价值与保健作用第四节 水果的营养价值与保健作用第五节 谷物的营养价值与保健作用第六节 豆类及豆制品的营养价值与保健作用第四讲 老年人饮食佳品——粥第一节 概论第二节 教您熬出可口的粥第五讲 饮食营养搭配与科学烹调第一节 饮食的科学搭配第二节 科学烹调——能最大限度地发挥营养素的作用第三节 烹调窍门第六讲 食的酸碱平衡第一节 成酸性食物与成碱性食物第二节 酸性体质的形成及表现第三节 预防和纠正酸性体质第七讲 出饮食的误区第一节 现代人饮食的四大误区第二节 现代家庭饮食误区第三节 中老年人的饮食误区第八讲 老年人常见疾病的饮食调养第一节 糖尿病人的饮食调养第二节 血脂异常的饮食调养第三节 高血压病人的饮食调养第四节 冠心病人的饮食调养第五节 骨质疏松的饮食调养第九讲 疗、食补与药膳第一节 中医食疗的理论基础第二节 食疗的原则与药食两用食物第三节 药膳第四节 老年人四季食疗与药膳第五节 老年人强身健体药膳第十讲 老年人四季饮食调养第一节 春季的饮食调养第二节 夏季的饮食调养第三节 秋季的饮食调养第四节 冬季的饮食调养第十一讲 饮食与抗衰老第一节 自由基——导致衰老最危险的因素第二节 抗氧化剂及抗衰老食物第三节 注意饮食能延缓衰老第十二讲 健食品及其功能常识第一节 什么是保健食品第二节 保健食品的功能及使用原则第三节 中老年人适用的保健食品第十三讲 食品安全与健康第一节 食品不安全的杀手第二节 预防食物中毒第三节 食物之害与食品选购第四节 吃得安全，吃出健康第十四讲 提高吃商吃出健康第一节 什么是吃商第二节 传统健康好吃法第三节 好吃法，促健康第四节 老人饮食十注意第五节 有色食物吃出健康第十五讲 关注你的肠道年龄第一节 饮食有度与肠道年龄第二节 人体胃肠内的微生态世界第三节 何谓肠道年龄第四节 观察排便，掌握健康信息第五节 呵护双歧杆菌，保护肠道年轻第十六讲 饮食排毒保健第一节 人体毒素从何而来第二节 毒素是什么第三节 身体的解毒系统第四节 健康饮食是排毒的首要选择附表附表1 常见食物的一般营养成分附表2 中国营养学会制定的膳食营养素推荐摄入量附表3 碱性食物一览表附表4 酸性食物一览表附表5 食物血糖生成指数(GI)附表6 有助于排毒的食物

## <<老年营养与膳食>>

### 章节摘录

插图：在饮食中特别选择胆固醇含量低的食物，而一些胆固醇含量高的食物，如蛋类、动物内脏很多人把他们拒之门外。

其实，胆固醇广泛分布于全身。

胆固醇在脑和神经组织中含量最高，它在人体的组织和生命活动中起着非常重要的作用。

首先，它是人体细胞生物膜的成分。

其次，胆固醇参与胆汁酸的合成，提供脂肪消化和维生素A、D、E、K吸收所需要的胆盐。

第三，胆固醇可以转变成肾上腺皮质激素和性激素。

如果没有胆固醇，内分泌功能将会失调，繁衍种族也将受到威胁等。

由此可见，胆固醇是人体不可缺少的营养物质。

人体中胆固醇大部分自行合成，小部分来自食物。

健康人体内胆固醇可保持一定的水平，时多时少均为主动调节。

所以，如果血脂不高，没有必要过分限制食用含胆固醇较多的食物。

肝脏、蛋等食物中含胆固醇量虽高，但其中的其他营养素含量也非常丰富，不能“因噎废食”。

只要膳食平衡，多选用富含膳食纤维的蔬菜、水果、杂粮等能降血脂的食物，就不必惧怕胆固醇。

但血脂高的人应在医师或营养师的指导下进食。

在磷脂中最重要的是卵磷脂。

磷脂具有亲水和亲油双重特性。

磷脂主要参与细胞膜的构成，可以使各种物质顺利通过细胞膜，促进细胞内外物质交换。

此外，磷脂作为乳化剂，有利于脂肪的吸收、转运和代谢，而表现降血脂的作用。

## <<老年营养与膳食>>

### 编辑推荐

《老年营养与膳食》是由山西出版集团，山西科学技术出版社出版的。

国内9大老年知名学府合力打造 诚邀国内老年教材顶尖作者编写 适合老年大学基础课程教学使用  
可作为孝敬老人的礼物赠送 体现人文关怀，时刻不忘银发学子

<<老年营养与膳食>>

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>