

<<老年营养ABC>>

图书基本信息

书名：<<老年营养ABC>>

13位ISBN编号：9787564122935

10位ISBN编号：7564122935

出版时间：2010-6

出版时间：东南大学出版社

作者：莫宝庆，周玉林 编著

页数：256

字数：185000

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ABC>>

### 内容概要

老年人的健康是社会保障的体现、国家经济水平的象征、体贴儿女的期望。

目前中国营养学会老年营养分会提倡老年人要成功衰老，其中重要的举措之一就是要合理营养。

老年人随着阅历不同，存在有许多营养误区，往往在饮食方面出现固执的做法，此外老年期也是老年人进入衰老、疾病高发时期，如果对平衡食物与合理营养不加以重视，就会损害健康；而注意合理营养，能为其健康起保驾护航的作用，实现长寿和成功衰老。

为指导老年人合理营养，本书系统介绍了老年人合理营养、科学烹饪方法的基本知识和要求，对老年人的饮食习惯、疾病的营养防治提出了建议，并分析了老年人的营养认识方面的误区，以期帮助老年人实现合理营养、健康长寿的梦想。

## 书籍目录

基础篇 人为什么会衰老 老年人生理变化多 60岁以上老人的生理特点 70岁以上老人的生理特点 80岁以上老人的生理特点 人变长寿非难事 老年人要成功衰老 老年人怎样才能做到成功衰老 老年人为什么体内易出现过氧化营养篇 老年人对能量的需要有哪些特点 老年人对蛋白质的需要有哪些特点 老年人对脂类的需要有哪些特点 老年人对碳水化合物的需要有哪些特点 老年人对矿物质的需要有哪些特点 老年人对维生素的需要有哪些特点 老年人对水的需要有哪些特点 老年人对膳食纤维的需要有哪些特点 植物化学物与老年人的健康保健篇 老年人易出现亚健康 老年人如何预防和纠正低体重 如何通过食物提高免疫力 如何通过饮食来健脑 老人如何提高抗氧化能力 老年人如何补充钙 老年人如何补铁 老年人为什么要注意补铬 老年人如何补蛋白质 老年人为什么要补维生素A 老年人在冬季如何吃 老年人在夏季如何吃 老年人如何通过饮食保养皮肤 老年人有了黄褐斑怎么办 老年人应如何通过饮食来保持皮肤红润 老年人如何通过饮食来进行皮肤除皱 老年人如何通过饮食保养头发 如何通过食物防白内障 老年人怎样吃才能减少老年斑 老年人要吃卵磷脂吗 哪些食物助睡眠习惯篇烹饪篇疾病防治篇误区篇附录

章节摘录

插图：1.代谢功能降低（1）机体的合成代谢降低，分解代谢增高，尤其是蛋白质的分解高于合成，使得老年人体内蛋白质数量减少，器官、肌肉、物质代谢下降，体成分发生改变，即瘦组织减少，而脂肪组织增多。

（2）基础代谢下降。

由于机体瘦组织减少，脂肪组织相对增多，机体的基础代谢下降了15%~20%。

2.消化系统功能减退（1）因为牙齿脱落，使得咀嚼功能下降。

（2）味蕾、舌乳头功能退化，使得嗅觉、味觉迟钝，从而影响食欲。

（3）肠道消化酶分泌减少，肠蠕动减慢，食物消化和吸收能力降低，老年人易出现便秘。

3.体成分改变（1）细胞数量下降，肌肉重量减少，肌肉萎缩，器官细胞减少，且器官变小，功能下降，而脂肪组织重量增加，25~70岁期间人的脂肪重量增加16%。

（2）身体水分减少，健康成年人体内含水量为60%~70%，人类在40岁后体内水分开始减少，60岁后男性体内的水分为体重的51.5%，而女性则为45.5%。

主要是细胞内液减少，影响了体温调节，使机体对环境温度改变适应能力下降。

（3）骨组织中矿物质和骨基质均减少，骨密度下降、骨强度下降，易出现骨质疏松和骨折。70~80岁时的骨量，女性可降低30%，男性则降低15%。

<<老年营养ABC>>

编辑推荐

《老年营养ABC》是由东南大学出版社出版的。

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>