

<<从饮食说健康>>

图书基本信息

书名：<<从饮食说健康>>

13位ISBN编号：9787802206014

10位ISBN编号：7802206014

出版时间：2009-12

出版时间：中国画报出版社

作者：陶涛

页数：270

字数：180000

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>

<<从饮食说健康>>

内容概要

“食物是最好的医生，是最好的药”。

食物带来的营养，比药带来的疗效更持久，更有效。

俗语有“药补不如食补”“是药三分毒”的说法，因此，利用食物来改善机体各方面的功能是最安全、最可靠的养生之法。

医家张锡纯在《医学衷中参西录》中讲到“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。

”可见，食物本身就具有“养”和“疗”二方面的作用。

但是需要注意的是，世界上的食物种类繁多、功效各异，人的体质也有阴阳虚实之分。

因此，在选择食物时应该考虑到自己的实际情况，即使是同一种食物，针对不同个体，其作用也会千差万别，适合别人的不一定适合自己。

比如说，大家都知道鸡蛋富含蛋白质、铁元素，营养丰富，对预防贫血、营养不良有不错的效果。

但是，对于高胆固醇血症患者，在食用鸡蛋时还应该考虑其中还含有大量的胆固醇，因此应该限制食用量。

营养合理的饮食是身体健康的根基，饮食结构的好坏直接影响到老年人的身体健康、抗病能力和寿命长短。

老年人应该懂得关爱自己，科学安排饮食，知道哪些食物适合自己，哪些吃了会对身体造成伤害。

<<从饮食说健康>>

书籍目录

第一章 均衡营养，改善老年膳食结构？

自我测试：您的饮食结构合理吗？

老年人身体必需的营养 正确认识一日三餐 老年人营养的三个平衡 老年人营养不良的表现
老年人营养过剩的表现 老年人膳食金字塔有变化 老年人十大健康饮食原则第二章 饮食卫生与安全，老年健康的法宝 自我测试：你对食物储存和清洗方法了解吗？

食品消毒谨防的4个误区 餐具应该怎样清洗和消毒？

食物保鲜的正确方法 如何挑选新鲜、健康的蔬菜 谨防食物中毒 天然有毒的食物有哪些？

远离“垃圾食品” 老年饮食十忌 老年人吃补品要当心第三章 培养饮食习惯，吃出健康长寿
自我测试：你的饮食习惯合理吗？

改掉不良的饮食习惯 老年人饮食七项注意 改善烹调方法，把控饮食热量 培养长寿老人的十大
饮食习惯 老年人如何挑选食物？

老年人养生的七类主食 牙口不好该如何挑食？

每个月必须吃的防衰老食物 饭后八忌，身体不受罪 关注单身老人的膳食第四章 预防老年疾病
，药补不如食补 自我测试：你的身体健康吗？

老年慢性支气管炎食疗法 哪些食物治老年人常见咳嗽？

老年便秘的食疗法 老年人感冒的食疗法 饮食防治糖尿病的方法 用食疗法纠正高脂血症 食疗
预防老年痴呆 老年人脱发食疗法 冠心病的食疗法 口腔溃疡食疗法 胆结石食疗法 肾病食疗法

高血压的预防和控制食疗法 肠胃病食疗法 骨质疏松食疗法 老年人眼病食疗法 病毒性肝炎食
疗法 老年病人的饮食护理第五章 四季健康饮食，老年人养生之道 自我测试：四季饮食之道知多少

老年人春季饮食方案 老年人夏季饮食方案 老年人秋季饮食方案 老年人冬季饮食方案第六章
科学进补，引领健康生活

<<从饮食说健康>>

编辑推荐

《从饮食说健康:老年人饮食养生密码》编辑推荐：吃出健康来，夕阳无限好。
健康时报特别推荐，39健康网专栏推介。
均衡营养，改善老年膳食结构，培养饮食习惯，吃出健康长寿。

<<从饮食说健康>>

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>