

<<中年人的健康是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<中年人的健康是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787802226333

10位ISBN编号：7802226333

出版时间：2008-7

出版时间：中国华侨

作者：王晓燕

页数：275

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>

## &lt;&lt;中年人的健康是吃出来的&gt;&gt;

## 前言

常言道“人到中年百事忙”，中年人是社会及家庭的栋梁，是工作岗位上的中坚骨干。

然而，中年也是“病机四伏”的年代。

人到中年以后，各种生理机能开始减退，大体上每增长一岁，生理机能减退1%。

中年人的身体从充满活力的青年阶段，开始转向衰退的老年阶段，体质状态、身体机能逐渐衰退，细胞再生能力、免疫功能和内分泌功能逐渐下降，心、肺、肾等内脏器官功能也不知不觉地减弱。

不少人开始眼睛老花、头发灰白。

特别是中年知识分子，长时间超负荷、全身心地投入工作，以致有些人心力憔悴，英年早逝，令人十分惋惜。

因此，推迟中年衰老的过程，是每个中年人的美好愿望，在众多的推迟衰老的手段和措施中，积极参加适宜的体育锻炼，合理安排饮食是最有效的方法。

首先，要摄入平衡合理的膳食，要保证每日热量、蛋白质及各种维生素、矿物质的摄入量充足，而脂肪的摄入不能过多，少用油炸等多油食物，以防止肥胖。

男性中年人往往有饮酒习惯，饮酒时还要加酒菜，女性中年人往往爱吃零食，如硬果类的油脂食品，这些都是造成肥胖的原因，应加以避免。

第二，饮食要定时、定量，保持良好的进餐情绪，不暴饮暴食。

中年人工作繁忙，正餐时间往往得不到保证，因而造成吃饭时间不固定，这样对身体不利。

正常人在进餐后4个小时左右胃内即排空，此时胃内开始分泌胃酸。

如不按时吃饭，胃的消化就会受到影响，时间久了容易得胃病。

另外，还要注意食量的问题，有的人食量本来就大，适逢亲朋好友聚会便大饱“口福”，摄入量大大超过了需要量，增加了消化器官的负担，以至于有些人由于暴饮暴食引起急性胰腺炎、胆囊炎发作。

这种现象在中年人中并不少见。

中年人每餐最好吃八分饱，食物要清淡，要细嚼慢咽，这样对身体会大有益处。

第三，经常选用一些有益于健康的保健食品，如银耳、桂圆、枸杞、山药、薏米、莲子、木耳、香菇、海带、红枣等，这些食品对提高免疫功能、抗衰老和防癌均有一定的作用，可以经常搭配食用，以保持精力充沛和身体健康。

此外，由于中年人自身的生理结构已经与青壮年已大不相同，有的营养需要增加，有的需要减少。

所以，中年人的饮食需加以调整，才能适应身体的需要，譬如糖类就是需要减少的食物，据科学研究表明，糖是身体主要热量的来源，中年以后体力活动日益减少，因此热量的来源之一——糖，也须减少，每日三餐的饭量就足够体内能源的需要，如再吃些油腻的食物，能源也就富余了，于是肝脏把多余的能源转成脂肪，堆存各处，这样就形成肥胖，引起一系列老年性的疾病，威胁着健康。

因此，中年人在饮食上还必须坚持做到六禁忌：一忌食盐过多。

正常情况是每天摄入食盐控制在7克以下。

研究表明：每天摄入食盐10克，高血压发生率为8.6%；如每天摄入食盐26克，高血压发生率为60%以上。

二忌食糖过多。

由于糖进入人体可以转化为脂肪，从而使血中的脂肪含量增高，会诱发高血压。

三忌油腻。

中年人应适当控制油腻食品，因为中年人的动脉硬化速度处于一生的高峰阶段，摄入大量的脂肪，会加速动脉血管壁硬化的过程。

四忌偏食。

人的营养是多方面的，偏食的人营养满足不了身体的需要。

中年人应当注意营养的多样化，克服偏食的习惯，多吃含铁、钙和维生素丰富的食品。

五忌暴饮暴食。

中年人每餐的食物应讲究一点质量，吃八九分饱最好。

中年人如果暴饮暴食，不适当控制食量的话，容易发生心绞痛和心肌梗塞。

## <<中年人的健康是吃出来的>>

六忌吃过就睡。

有好多喜欢吃过就睡，而这样会加重心脏等内脏的负担。

本书全面系统地介绍了中年人健康与饮食方面的关系，相信对中年朋友的健康会大有裨益。

在编写本书的过程中参阅了部分资料和书籍，在此向作者表示谢意，也希望读者阅读本书后提供宝贵意见，以丰富我们的健康理念，更好地为广大中年朋友服务。

## <<中年人的健康是吃出来的>>

### 内容概要

尽管中年人有些机能的下降不可避免，但通过正确的饮食调养，完全能做到保持健康、延缓衰老。有些饮食习惯的改变也许是艰难的。比如少喝酒少吃肉，但请记住为了健康，改变又是必须的。

## <<中年人的健康是吃出来的>>

### 作者简介

王晓燕，毕业于咸宁医学院临床医学专业，2001年就读于武汉同济医科大学附属协和医院，现供职于河北随州市中心医院。

曾参与编著《男性健康一点通》、《女性健康一点通》等作品。

## <<中年人的健康是吃出来的>>

### 书籍目录

第一章 健康危机：人到中年的饮食禁忌 一、中年人，对健康问题留点儿神 二、人到中年的生理变化 三、中年人保持健康的饮食原则 四、中年人应常吃的食物 第二章 健康原则：该多该少要分清 一、健康养生：从日常饮食中吃出健康 二、男女有别：不同性别对营养有不同的需求 三、了解人体需要的最佳营养结构 四、合理膳食，让营养更丰富 五、科学补充维生素 六、中年人如何保持膳食平衡 第三章 四季养：不同季节有不同吃法 第四章 喝出健康：为健康大动脉注血 第五章 养成习惯：健康的吃法贵在坚持 第六章 粥补养生：享受世间第一补品 第七章 药补养生：未病先防才能确保平安 第八章 善吃祛病：饮食调理中年人的常见病症 第九章 延缓衰老：防衰关键在自己

## <<中年人的健康是吃出来的>>

### 章节摘录

一、中年人，对健康问题留点儿神淡薄名利的人有，不要健康的人无，健康是人人都需要的。

从人的一生来看，婴儿身体娇嫩，各个器官的功能都尚未健全，当然特别需要呵护。

青少年是长身体的时期，自然需要多加爱护。

老年人的体力逐渐衰弱，各个器官的功能减退，保健自然重要。

而中年人正当年富力强之时，是不是不需要保健呢？

1.六成中年人存在健康问题研究发现：我国居民40岁后体能明显下降，六成中年人存在健康问题，主要表现为血压升高、肺活量下降。

心脏病在我国至少“年轻”了15岁。

目前心血管疾病是全国死亡人口中的最主要死因，约占死亡人数的34%-40%。

据“知识分子健康调查”显示，科技人员平均死亡年龄为67岁，较城市职业人群早逝3.26岁，其中15.6%的科技人员逝于35-54岁。

针对新闻从业人员进行的一项调查显示，68.5%的人每天睡眠时间不足8小时，60.5%的人没有享用国家规定的每年一次的公休假，59.5%的人从来没有参加过单位组织的医疗休养，而生病时有44%的人照常上班。

此外，慢性疲劳综合症在城市新兴行业人群中发病率为10%-20%，科技、新闻、广告、公务员、演艺人员、出租车司机等行业高达50%。

2.重视“老年前期”中华医学会老年学会1980年曾划定我国60岁以上为老年期，45-50岁为“老年前期”，即通常所指中年期。

自古以来人们都希望长生不老。

为什么要给中年人一个准老年的说法呢？

这是因为，事实上人体的许多衰老的过程在这一时期已经开始。

比如人到中年，体内许多内分泌腺如脑垂体、胸腺、甲状腺、肾上腺等都开始有了退化的迹象；体内的内分泌水平逐步降低。

脑垂体分泌的生长激素减少，人体不再生长；胸腺素分泌减少，免疫功能开始减退；甲状腺素水平下降，体内新陈代谢的同化作用减弱；肾上腺皮质激素下降，应激功能逐步衰退。

所以中年人的体能已经不及青年，对身体内外环境变化的适应能力已经不及青年，对疾病的抵抗更不及青年了。

当然，这些变化还仅仅是开始，还不那么显著，所以大多尚未被人们察觉。

## <<中年人的健康是吃出来的>>

### 编辑推荐

《中年人的健康是吃出来的》由中国华侨出版社出版。



<<中年人的健康是吃出来的>>

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>