

<<中老年营养解决方案>>

图书基本信息

书名：<<中老年营养解决方案>>

13位ISBN编号：9787810726153

10位ISBN编号：7810726153

出版时间：2005-1

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：李冉

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>

<<中老年营养解决方案>>

内容概要

中老年时期是各类营养相关性疾病的高发时期，同时中老年时期随着生理和心理的改变，其能量和营养素供给量标准也具有众多的“特殊性”，如能量的供给较青年时期降低等。本书将营养学基础知识、中老年能量和营养供给量标准、中老年各类常见疾病的饮食要求等问题系统介绍给广大的中老年朋友，以期为他们的健康长寿提供有益的参考。

<<中老年营养解决方案>>

书籍目录

第一章 中老年年龄的划分及特点 1 人类的自然寿命 2 关一吉老年年龄段的划分 3 中年人的生理特点
基础代谢 心血管系统 心脏 血管 神经系统 呼吸系统 消化系统 肌肉骨骼系统 泌尿生殖系统
泌尿系统 生殖系统 4 中老年人生理退化的特征 皮肤弹性显著减弱 心脏功能减退 胃功能减退 牙
齿脱落 头发脱落, 指甲断裂 肺重量逐渐减轻 泌尿系统常发生变化 内分泌改变 免疫功能降低
骨骼肌肉发生退行性改变 听觉器官渐衰退 5 中老年人的心理变化特点第二章 中老年人为什么要特别
讲究饮食营养 1 中老年人强调营养的重要性 2 中老年人有哪些生理特点与营养有关 3 膳食因素在养
生益寿中所起的作用 4 中老年人也要懂一些营养知识第三章 中老年人的营养需要 1 能量 2 蛋白质 3
碳水化合物 4 脂肪 5 无机盐 6 维生素 7 膳食纤维 8 水第四章 膳食宝塔中五大类食物的营养价值第五
章 中老年人应怎样选择食物第六章 合理安排中老年人的饮食第七章 中老年人的菜肴应怎样烹调第八
章 中老年人常见疾病的饮食治疗第九章 关于中老年人修身养性的几点建议附录

<<中老年营养解决方案>>

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>