第一图书网, tushu007.com

<<社区老年常见病的护理与康复系 >

图书基本信息

书名：<<社区老年常见病的护理与康复系列丛书－营养失衡性疾病的护理与康复>>

13位ISBN编号：9787117147873

10位ISBN编号：7117147873

出版时间：2011-11

出版时间：人民卫生出版社

作者：张爱珍　主编

页数：130

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

内容概要

张爱珍主编的《营养失衡性疾病的护理与康复》共分五大部分，紧密围绕老年人的营养相关问题，重点介绍老年人在社区和家庭的营养护理和营养康复基本知识。
从我国老年人的实际情况出发，主要介绍老年人的生理特点，营养失衡性疾病发生的主要原因，症状与危害，干预与治疗，护理问题与对策，预防与康复。
为了便于读者学习和掌握，内容编写力求通俗易懂，具有较强的实用性。
社区医师也可将该书作为健康教育的参考书。
通过该书的健康文化传播，使老年人能吃得好、吃出健康、吃出长寿，预防营养失衡性疾病。

书籍目录

第一篇 营养学知识入门
一、营养和营养素
（一）碳水化合物
（二）脂类
（三）蛋白质
（四）维生素
（五）矿物质
（六）水
（七）能量
二、老年人平衡膳食与合理营养
（一）中国老年人膳食指南
（二）中国老年人平衡膳食宝塔
第二篇 单一或复合营养素失衡
一、蛋白质缺乏症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
二、蛋白质一热能营养不良
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
三、乳糖不耐症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
四、营养性贫血
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
五、水失衡
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
第三篇 维生素缺乏症
一、维生素A缺乏症

（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
二、维生素B，缺乏症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
三、维生素B，缺乏症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
四、维生素C缺乏症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
五、维生素D缺乏症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
六、维生素E缺乏症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
七、烟酸缺乏症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
八、叶酸缺乏症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复

第四篇 矿物质失衡症
一、低钠血症与高钠血症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
二、低钾血症与高钾血症
（一）发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）关心病人的食谱设计
（六）正确认识与选择钾营养补充剂
（七）预防与康复
三、低钙血症
（一）低钙的发生原因
（二）症状与危害
（三）干预与治疗
（四）护理问题与对策
（五）预防与康复
第五篇 保健食品与中医食疗
一、保健食品
（一）认识保健食品要求与规定
（二）了解保健食品的功能
（三）保健食品的配方
二、中医食疗
（一）食疗的原料
（二）常用食疗方剂
三、老年人选用保健食品的原则
（一）正确认识保健食品
（二）购买保健食品的要点
（三）老年人选用保健食品的误区
（四）老年人该怎么选择保健品

章节摘录

版权页： 插图： 3.蛋白质缺乏症有哪些危害 蛋白质是生命的重要物质基础，没有蛋白质就没有生命，因此蛋白质缺乏症对人体是有危害的，严重的蛋白质缺乏甚至可能危及生命。
蛋白质是人体的重要组成部分，与人体的各种生理活动密切相关，因此蛋白质缺乏必然导致各种生理功能的紊乱，容易引起感染、伤口迁延不愈、贫血、水肿等危害。
（三）干预与治疗 1.干预 （1）老年人的消化功能：老年人的消化功能是下降的，主要因为以下几个方面：唾液分泌减少，影响食物在口腔中的咀嚼、搅拌和消化；牙齿松动脱落，不能吃太硬或比较有韧劲的食物；胃酸分泌减少，胃蛋白酶和蛋白水解酶分泌减少，可以阻碍蛋白质的消化；胆汁分泌减少，使食物消化过程缓慢，功能紊乱；胃肠蠕动降低，消化吸收差，食物在胃肠滞留增加，造成胃肠胀气。
（2）不同年龄老年人蛋白质的需要：老年人需要较丰富的优质蛋白质，一般来说每天按每公斤体重提供蛋白质1.0～1.2克，其中要求至少1／3是优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼、豆制品等。
对老年人来说，动物性蛋白最好的来源应该是鱼类，一是因为鱼类的蛋白质利用率高；二是因为鱼类的不饱和脂肪酸含量高，而且容易消化吸收。
我国营养工作者研究发现黄鱼、鲫鱼、对虾、甲鱼等食物可以促进胆固醇的分解代谢，有利于降低血清胆固醇，防治动脉粥样硬化，老年人可以在选择食物时参考。
当然具体每个老年人情况应该要具体分析，处于急性感染期蛋白质的需求是要增加的，而处于肾功能明显减退的老年病人是要限制蛋白质摄人的，具体应由医院的营养师给以指导。
（3）富含蛋白质的食物：动物类食物蛋白质含量丰富，优质蛋白质含量丰富的食物有鱼类、瘦肉类、蛋类、奶类、禽类等动物性食物和大豆及其制品等植物性食物。
（4）影响蛋白质吸收的食物：影响蛋白质吸收的食物有柿子、葡萄、石榴等含单宁过高的水果，单宁会与蛋白质结合，降低蛋白质的消化吸收。
高纤维素的食物如笋等可能包裹蛋白质，使它与消化酶的接触差而影响消化吸收。
（5）合理烹饪的方法：老年人一般选炒、蒸、煮等方法较好，氽、涮、烧也可以选用，尽量避免油炸、熏烤等方法。
因为鱼肉类等熏烤后会产生有害物质如3，4—苯并芘等致癌物质。
油炸时温度较高，食物中的B族维生素破坏较多，食物蛋白质会发生严重变性甚至出现蛋白质焦化，产生了一些致癌物。
不科学的烹饪习惯也要注意改正，如烧肉早放盐，盐的主要成分氯化钠，易使肉中的蛋白质发生凝固，使肉块缩小，肉质变硬，且不易烧烂。
又如肉、骨烧煮时加冷水，因肉、骨中含有大量的蛋白质和脂肪，烧煮中突然加冷水，汤汁温度骤然下降，蛋白质与脂肪即会迅速凝固，肉、骨的空隙也会骤然收缩而不会变烂，同时肉、骨本身的鲜味也会受到影响。
还如黄豆不煮透，由于黄豆中含有一种会妨碍人体中胰蛋白酶活性的物质，当人们吃了未煮透的黄豆，对黄豆蛋白质难以消化和吸收，甚至会发生腹泻。
食用煮烂烧透的黄豆，不仅蛋白质容易消化吸收，而且不会出现临床问题。

编辑推荐

《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书:营养失衡性疾病的护理与康复》内容编写力求通俗易懂，具有较强的实用性。
社区医师也可将《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书:营养失衡性疾病的护理与康复》作为健康教育的参考书。
通过《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书:营养失衡性疾病的护理与康复》的健康文化传播，使老年人能吃得好、吃出健康、吃出长寿，预防营养失衡性疾病。

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