

<<老人吃好不吃药>>

图书基本信息

书名：<<老人吃好不吃药>>

13位ISBN编号：9787122154484

10位ISBN编号：7122154483

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：刘静贤

页数：216

字数：212000

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>

<<老人吃好不吃药>>

前言

食物是我们营养的主要来源，也是我们生存的物质保证。

生活中，大量的事实证明，食物在一定程度上可以治疗和预防各种疾病，可以改变我们的健康状况，正所谓“医食同源”“药食归一”。

可是在物质丰富的今天，很多老年人却越来越不知道怎么吃了。

这主要是他们不知道哪些食品是安全的，哪些是不安全的。

不知道吃什么更科学，吃什么更适合自己的，对食品的营养成分也不甚了解。

有些老年人过去过惯了清苦的生活，为了在晚年能好好享受，就习惯于从超市里买一些鸡鸭鱼肉、生猛海鲜。

但是吃了这些食物后，不但没能让自己更健康，反而滋生了不少疾病。

老年人要想吃得健康，就要掌握一些食物的功效，掌握健康、科学的饮食原则，因为食物是老人最好的养生祛病“大药”。

日常生活中，很多食物都具有滋养身体、防治疾病的作用。

例如，用动物肝脏可以预防夜盲症，用海带可以预防甲状腺肿大，用谷皮麦麸可以预防脚气病，用绿豆汤可以预防中暑，用荔枝可以预防口腔炎、胃炎引起的口臭，用大蒜可以预防癌症，用胡萝卜粥可以预防头晕；蜂王浆能提高间脑、垂体和肾上腺的活动功能，有促进组织的供氧和血液循环的作用，有助于振奋渐趋衰弱的生命活动；芝麻含有丰富的维生素E，可防止过氧化脂质的生成，有保护细胞膜的作用；黑木耳含有能防止血液凝固的成分，有防治心脑血管疾病的作用；白萝卜、胡萝卜能使体内巨噬细胞活力提高3倍，增强吞噬有害物质的能力；香菇、草菇等蕈类含麦角固醇等植物固醇，具有抗癌作用。

如此种种，不胜枚举。

可以说，一切食物都具有天然的治疗功效。

按照功效不同，食物可以大致分为温性、凉性和中性三大类。

一般来说，动物性食品如畜禽肉、蛋、奶类偏温性；植物性食品如蔬菜、水果、饮料等偏凉性；谷物、豆类、深海鱼类和绝大多数坚果类食品均属中性。

只有对食物的性质有所认识，温凉搭配、干湿均衡，才能达到最佳的食疗目的。

谁都不愿意生病，其实，很多疾病我们的祖先已经为我们寻找到了解决的良方，而那些可怕的现代病，也一样可以预防，通过科学合理的膳食可以将它们从我们的生活里赶走。

吃得好了，这是基础；吃得对了，这就是大智慧。

老人只有吃得对，才有可能不生病、不吃药。

编著者2012年冬

<<老人吃好不吃药>>

内容概要

民以食为天。

老年人只有吃对了，才有可能不生病、不吃药!

刘静贤编著的《老人吃好不吃药》从老年人最关心的饮食营养、饮食原

则、饮食选择、饮食治病、饮食习惯、顺时养生等方面入手，教老年人如何吃对食物，帮老年人学会用食物

养生保健，达到健康长寿的目的。

《老人吃好不吃药》适合所有关心老年人健康的读者阅读参考。

<<老人吃好不吃药>>

作者简介

刘静贤，京城四大名医施今墨的第三代传人，师从著名中医学大家索延昌先生，从事中医临床及中医教学三十余载，现任北京市中医疑难病研究会科教部副主任、北京市中医药进修学院客座教授，擅长中医脾胃病的调治与小儿脾胃不和的治疗，对中医养生、药膳、饮食保健及滋补品的合理应用等有深入的研究。

现为北京同仁堂集团聘请的外派马来西亚中医专家。

著有《辨清体质好养生》、《辨清体质选对吃法》等书。

<<老人吃好不吃药>>

书籍目录

第一章 步入老年，把饮食营养当作安身长寿的第一要素

测试你的营养IQ——献给所有老人和关心老人的人

一生都要关注“钙营养”，越老越要关注

补充维生素和矿物质要尽早，且分男女版

选择多彩食物，得到特殊的营养

老人耳聪目明很重要，为老人寻觅健脑营养

合理营养，健全老人的免疫力

“抗衰老药”可在食物中寻找

老人也要进行营养排毒，体内环保更健康

老人预防癌症，请加一道“营养锁”

第二章 “淡、杂、鲜、均”，老人健康饮食的不二法则

“粗茶淡饭保平安”的观念永不过时

盐是把“双刃剑”，虽好但不要多

少吃精米细面，多吃五谷杂粮

什么都来点，越杂营养越好

饮食注重阴阳平衡，让你健康从内到外

饮食酸碱平衡，让你长寿无忧

一日三餐，请注重“早饱中好晚少”

谁说老人不可饮酒，只要适度康乐在其中

第三章 “饮”与“食”并重，老人要学会饮用“长寿水”

水是让你健康长寿的“百药之王”

药补不如食补，食补不如水补

垃圾水——全家人一起说“不”

有事无事喝口水，清茶一杯不离嘴

白开水是老人的长寿神水

健康长寿，老人有长寿“饮水经”

花草茶成老人新宠，总有一款适合你

第四章 不良饮食习惯要摒弃，避免成为健康长寿的“绊脚石”

“管住嘴”就是保住健康

“甘脂以奉”不再是孝心的表现

三餐不能凑合，经常换换花样

食多麻烦多，老人要少吃多餐

老人要长寿，须戒烟限酒少咖啡

如果有条件，一生不“断奶”

老人也可吃零食，但要分好坏

可乐对老人来说，并不“可乐”

汤泡饭的恶习，老人一定要改

老人须滋补，但滥滋补品不能乱用

第五章 药食同源，用美食也可帮“病秧子”熬出大寿命

中风病人，清淡易消化的食物是首选

合理安排，痛风病人也能“饱口福”

肝病病人的饮食调养

糖尿病——从食物中选择“降糖药”

高血压——食物中有许多的“降压药”

冠心病——以蔬菜为主，辨病施膳

<<老人吃好不吃药>>

“老慢支”——益肺止咳的食物是首选

哮喘——要远离易致过敏食物，多吃化痰利湿之品

老年痴呆症——加大维生素的供给，控制铝铜的摄入

脑血栓——忌吃肥甘厚腻之品

骨质疏松——足够的钙质补充必不可少

便秘——高纤食物入肴为先

老年性白内障——从调节饮食做起

第六章 吃出好心情，食物是医治老年人不良情绪的“灵丹妙药”

每个人都拥有好心情的“饮食处方”

烦躁的老人，多吃钙、磷丰富的食物

脾气暴躁的老人，高盐高糖都应少食

抑郁伤感的老人，注重补充色氨酸

焦虑不安的老人，多吃偏寒凉偏酸甜的食物

第七章 小食物大功效，18种最适合老人选择的“保健妙品”

番茄——让老年人远离心血管病的长生果

黑木耳——让老人远离脑血栓的营养“武器”

大蒜——中国人眼中的天然抗生素

人参——补气的圣药

黄芪——补气补虚的最佳中药材

枸杞子——众多长寿老人的长寿“砝码”

百合——润肺养生的美丽中药

鱼——让老人远离痴呆的宝物

绿茶——被日本人奉为长寿之宝的饮品

酸奶——与保加利亚人长寿有关的神奇饮料

大豆——人们眼中的“植物肉”

豆浆——被誉为“植物奶”的营养食品

菠菜——让“红嘴绿鹦哥”来为你悄悄补心

山楂——红艳艳的养肝去脂果

燕麦——花开赛牡丹的强身护肝食品

洋葱——降血脂血压的“蔬菜皇后”

核桃——补脑又抗衰老的好坚果

南瓜——让胃“暖和”还能补血的宝贝

第八章 食补有方，自学大厨为老人烹饪颐养天年的美味佳肴

三色炒百合——增强机体免疫功能的美丽菜肴

银芽鸡丝——清热解毒的素食小菜

黑木耳煎豆腐——补血排毒的长寿食品

鲫鱼炖豆腐——适合老人补益的“大补汤”

百合银耳汤——甜美的润肺汤

山药排骨汤——益气补肾的美味汤

芹菜红枣汤——保肝又养心

第九章 顺时而食，顺应时节进补更益健康

春季进补，不忘补肝

春季老人可适当吃些甜食

春季老人忌吃生冷食物

葱——春季老人的时令“仙草”

夏季进补，注重补心

老人盛夏宜吃“苦”

<<老人吃好不吃药>>

适当吃酸，对老人也有益

番茄——适合每个人夏季消暑的“时令仙果”

秋季进补，不忘补肺

秋天润燥，果蔬中有上品

秋天平补与润补相结合

老人秋养，首要养肺

仲秋鸭子——清润养肺的天赐佳禽

冬天进补，清肠为先

冬季进补，不忘补肾

冬季进补，先作底补

松子——冬季常吃可以延年

冬季是老人补钙最佳时节

冬季老人吃补品不宜饮茶

第十章 向长寿老人学饮食——如皋老人饮食养生专题报道

每一个老人都应该把如皋老人当作养生榜样

专题一：鸡蛋和牛奶吃得比较多

专题二：萝卜、银杏、黄酒、茶干是本土养生之宝

专题三：不求仙方，粥油胜参汤

专题四：口嚼生姜片，通神去秽恶

专题五：早晚稀粥，午餐荤素兼有

写给每个老人的话：平衡饮食、规律运动、豁达开朗是如皋老人的长寿法宝，值得每个老人学习

<<老人吃好不吃药>>

章节摘录

版权页：老年痴呆症往往能使患者引起头痛、失眠、记忆力减退的症状，对患者造成严重的影响。对老年痴呆症患者来说，除了上述治疗方法外，合理的饮食往往能对老年痴呆症患者的治疗和康复带来一定的帮助。

那么，老年痴呆症患者饮食调理有哪些呢？

据临床观察，老年痴呆症患者的血清维生素B1、烟酸、维生素C、维生素B2、叶酸、维生素A和维生素B12等均低。

在日常饮食中多注意补充些粗制粮食和各种动、植物性食物，便可以满足机体所需要的各种维生素。同时还要控制铝铜的摄入。

以下几点建议可供参考：供给充足的必需脂肪酸。

膳食中提供充足的必需脂肪酸是极为重要的，它是大脑维持正常功能不可缺少的营养物质。

核桃、鱼油、红花油、月见草油的必需脂肪酸含量较多，在膳食中可以适量增加。

多吃富含DHA的食物。

二十二碳六烯酸（DHA）是人体的脑白金，是一种多不饱和脂肪酸，它有降血脂、抑制动脉硬化和血栓形成等作用，长期缺乏这种物质时对调节注意力和认知过程有不良影响。

老年痴呆症的血液中DHA含量比正常人低。

这种物质只能从食物中摄取，人体自身不能合成。

DHA广泛存在于鱼肉中，尤其在金枪鱼、鲭鱼、鲑鱼中含量最多。

而且鱼类的肉质鲜嫩，低脂肪，富含优质的蛋白质和不饱和脂肪酸，能提高人体的免疫力、降血脂等，所以经常吃鱼是降低罹患老年痴呆症风险的一个好办法。

增加卵磷脂的摄入。

日本科学家研究发现，乙酰胆碱的缺乏是老年痴呆症的主要原因。

卵磷脂是脑内转化为乙酰胆碱的原料，人们可以从食物中摄取卵磷脂来预防老年痴呆症。

在人们的食谱中，大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、山药、蘑菇、花生等都是富含卵磷脂的天然食品，摄入后可为大脑提供有益的营养，提高智力，延缓脑力衰退。

常食大豆。

大豆含有丰富的异黄酮、皂苷、低聚糖等活性物质。

美国科学家研究发现，大豆异黄酮具有一定的脑保健作用，其化学物质极为稳定，无论炒煮炖均不会破坏其结构，也不影响其效果，所以常食大豆不仅可以摄取充分的植物蛋白，预防血脂异常、动脉硬化，还有抗癌及预防老年痴呆症等功效。

<<老人吃好不吃药>>

编辑推荐

《老人吃好不吃药》由刘静贤编著。
老年人的饮食和营养平衡，是影响老年人健康的最主要因素之一。
营养不良或者营养过剩，不仅可能加速衰老的步伐，还会导致许多疾病的发生。
因此，合理的饮食和营养，不仅有利于延缓衰老，还可以减少疾病的发生。
了解一些老年人饮食和营养方面的知识，保证老人科学饮食，这样不仅能使他们有一个健康快乐的日常生活，也可以最大限度地减少疾病带给老人的磨难和不幸。

<<老人吃好不吃药>>

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>