

<<营养决定中老年健康>>

图书基本信息

书名：<<营养决定中老年健康>>

13位ISBN编号：9787501179985

10位ISBN编号：7501179980

出版时间：2007-6

出版时间：新华

作者：于康

页数：253

字数：200000

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>

## <<营养决定中老年健康>>

### 内容概要

当中老年朋友开始收获人生幸福时，许多人却因健康出现问题而深受困扰，这是不讲究膳食的营养科学，缺乏必要的营养知识，不知道目前许多常见中老年疾病是因为“吃的不对”引起的。对中老年朋友而言，如何“吃好”是关系生命质量，改变生命状态，预防和减少发病，决定健康的关键。

本书是临床营养专家于康教授根据他在北京协和医院多年丰富的营养治疗经验，结合中老年人的实际，从科学和实用的角度出发，指导中老年人如何通过调控饮食，预防和减少疾病发生，控制病情发展，延年益寿，实现高质量幸福生活的必备读物！

<<营养决定中老年健康>>

作者简介

于康，临床营养专家，北京协和医院临床营养科副主任医师、副教授，中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员，中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员，中国营养学会临床营养分会委员，中国老年保健协会专家委员会及巡讲团首席营养专家，北京市健康教育协会常务理

## <<营养决定中老年健康>>

### 书籍目录

营养好策略健康好身体 一 您的身体“发福”了吗？

二 您身体健康的标准 1.中华医学会标准 2.世界卫生组织标准 3.中医学标准 三 您如何控制好能量平衡？

四 您应特别关注自己的体重 五 怎样判定自己的体重状况？

1.您的理想体重应是多少？

2.怎样根据体脂判定是否需要减肥？

3.您的体型标准吗？

六 中老年人常见的饮食问题 七 给您的健康饮食八项提醒 八 平衡膳食最科学 九 您获得健康的膳食宝塔 1.谷类 2.蔬菜、水果类 3.鱼、禽、肉和蛋等动物性食物 4.奶类、豆类 5.

油脂类 十 十大健康食品 1.鱼类 2.花椰菜 3.酸奶 4.菇类食品 5.豆类制品 6.番茄

7.洋葱 8.橄榄油 9.甘薯 10.猕猴桃 十一 损害健康的十大垃圾食品 1.油炸食品

2.罐头类食品 3.腌制食品 4.加工的肉类食品（火腿肠等） 5.肥肉和动物内脏 6.奶油制品 7.方便面 8.烧烤类食品 9.冷冻甜点 10.果脯、话梅和蜜饯类食物 ……怎样选择和利用好最适宜您的食物您怎样食补能增强体质防疾病科学烹调。

获得营养和健康常见慢性疾病的营养防治

<<营养决定中老年健康>>

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>