

<<老年人自制保健品>>

图书基本信息

书名：<<老年人自制保健品>>

13位ISBN编号：9787508723419

10位ISBN编号：7508723414

出版时间：2009-2

出版时间：张仁庆 中国社会出版社 (2009-02出版)

作者：张仁庆

页数：184

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>

## <<老年人自制保健品>>

### 前言

为老年人服务，提供健康养生的饮食方法，科学饮食防百病，树立起良好的饮食观念。以食物为重点，开发出适合自己的营养保健品，是经济实惠而又无毒副作用的安全食品，放心食品，靠我们自己去创造。

一则短文激发了我写作的灵感，2004年2月21日《中国食品报》第三版《保健产业专刊》发表了著名策划师秦全耀的文章，题目是：《谎言只须三五遍》，现全文照登如下：有人写了一本叫做《炒作》的书其中既有喝涂料的内幕，又有鸭鹅大战揭秘，像什么砸大奔、人机大战等统统收录。

没想到一上市就脱销，居然卖到畅销书的前几名，挺神。

可惜通篇10多万字，却偏偏没有半点提保健品的影子。

难道保健品就没有炒作？

作者说，都是违法广告，像什么洗肠子、洗肺、治性痛呀，登不上大雅之堂，难称经典。

## <<老年人自制保健品>>

### 内容概要

《老年人自制保健品》从当今的经典保健品入手，揭开它们神乎其神的面纱，直接透视其真正面目，同时从食疗食补方面，告诉大家如何运用绿色食品来达到保健的效果。

老年人儿孙满堂，子女们经常花很多钱买一些保健品，以表孝心。

但是，花了这么多钱，买回的是什么呢？

有保健作用吗？

有利于老人的健康吗？

对此，我们分析一下，同时，我们还要教你用最简单快捷的方法制作保健品。

以食物为原料，科学饮食防百病是科学饮食的新观念，是健康养生的根本。

目前，我国保健品市场品种繁多，鱼目混珠，许多消费者被商业广告误导，花很多钱买到的却是营养价值不高、甚至变质的假冒伪劣产品。

《老年人自制保健品》对当前社会上流行的十大类保健品做了科学的分析、论证和解剖，并为您提供了200例养生保健的科学方法，其中包括食疗食补和中医中草药治疗防病的验方，是一本值得一读的好书。

适合于社会各类人群阅读，特别是中老年人更是值得一读。

## <<老年人自制保健品>>

### 作者简介

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。

经济法学硕士。

现任北京中国食文化中心主任、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

多年致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。

先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。

## &lt;&lt;老年人自制保健品&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 营养素与保健品概述一、什么是营养素二、营养素的分类及来源(一)糖类(二)脂肪(三)蛋白质(四)维生素(五)矿物质(六)水三、各种营养素之间的关系(一)生热营养素之间的关系(二)维生素与生热营养素之间的相互关系(三)几种营养素对钙利用的关系(四)各种维生素之间的关系四、保健品级别的要求五、国外对保健品功能定位六、保健食品中的一种——营养素补充剂第二章 灵芝仙草关营养价值高一、灵芝生产及药用价值二、灵芝与灵芝孢子粉的使用三、具有食疗食补作用菜品20例第三章 燕窝营养高年产量仅3吨一、燕窝的生产及保健价值二、燕窝的食疗食补作用三、食疗食补作用的粥羹20例第四章 排毒养颜好食疗更绝妙一、排毒与养颜的矛盾二、具有排毒作用的食物及疗补方法(一)绿豆(二)黑木耳(三)芦荟(四)山豆根(五)土茯苓(六)萝卜三、具有食疗食补作用的菜20例第五章 睡眠障碍多饮食能治疗一、睡眠及助眠保健品二、具有助眠作用的食物及疗补方法(一)柏子仁(二)远志(三)酸枣仁(四)合欢皮(五)夜交藤(六)五味子三、具有食疗食补作用的菜20例第六章 健脑增才智食物属第一、健脑保健品二、儿童智力发展关键营养的摄人三、具有健脑提神作用的食物(一)鱼(二)生姜(三)核桃仁(四)莲子(五)菠萝(六)天麻四、具有食疗食补作用的菜20例第七章 人体的“三高”饮食控制好一、“三高”及降高保健品二、有利降低“三高”的食物(一)玉米(二)洋葱(三)海带(四)黄瓜、丝瓜、苦瓜(五)苹果(六)木糖醇三、具有食疗食补作用的菜20例第八章 男儿要刚强，饮食是保障第九章 减肥体型美，综合素质高第十章 美容化妆品，治表不治本第十一章 纵览保健事，科学是关键

## <<老年人自制保健品>>

### 章节摘录

人体出汗过多，会使体内的氯化钠及水分遭到严重损失，引起疲乏、头痛、四肢痉挛及食欲不振等症状。

饮用10%的食盐水，可减轻症状。

夏天从事体力劳动者或在高温车间工作的工人，如常饮淡盐水或在烹调菜肴时用盐量稍微多一点，即可预防中暑和因氯化钠损失过多而引起的症状。

食人过量食盐，则会因血液及组织的渗透压及离子成分起变化（浓度增加），需以水分来调节，所以发生口渴。

另外，据有关医学杂志报道，常年食人过多的盐，会导致高血压病。

（六）水水是人体组织重要组成成分。

人体内的生理活动，如各种化学反应、新陈代谢、消化与吸收等，都需要有水。

人体体重的65%是水，分布在各组织器官中，血液中含水约80%，人体如果损失了20%的水便无法维持生命。

体内含的水分布于细胞外的叫细胞外水，分布在细胞内的叫细胞内水。

幼年人细胞外水多于细胞内水，老年人则相反。

<<老年人自制保健品>>

编辑推荐

《老年人自制保健品》由中国社会出版社出版。

<<老年人自制保健品>>

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>