第一图书网, tushu007.com

# <<长寿食为先>>

## 图书基本信息

书名：<<长寿食为先>>

13位ISBN编号：9787530844038

10位ISBN编号：7530844032

出版时间：2007-9

出版时间：天津科学技术

作者：齐玉梅主编

页数：230

字数：180000

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

在中国，目前60岁以上老年人口已超过1.3亿，占总人口的10%以上。
到本世纪中叶，中国的老年人口将超过4亿，占到全国总人口的1/4左右。
对于这样一个宠大的人群，我们必须了解并重视他们的需求。
老年人最关注的莫过于健康。
因此，营养作为健康的基础，已越来越引起人们的重视。
　在传统的认识中，营养是吃好吃的食物，如鱼、肉、虾、蟹等，自己喜欢吃的、爱吃的就是营养。
事实上并不是这样，爱吃的、不爱吃的、喜欢吃的、不喜欢吃的，其中都可能有适合吃的和不适合吃的。
过多地摄入或过多地限制鱼、肉、虾、蟹等各类食物都会引起代谢异常，导致疾病的产生。
根据老年人的代谢需要，科学选择适宜的天然食物才是打开健康之门的金钥匙。
合理的营养有助于延缓衰老、预防疾病，而营养不足或营养过剩、营养不平衡、机体代谢紊乱都可加速衰老和疾病发生的进程。
　老年是生命中的一个特殊时期，人到老年以后，整个生理状况、各器官的功能、心理等方面都发生很大的变化。
随年龄增长而带来的神经、内分泌和脏器生理功能的降低及体内代偿机制的减弱，患病的机会必然增加。
老年人要想健康长寿，科学是第一重要的。
因此要学习、理解、掌握中国居民膳食指南及膳食宝塔，并将其运用到日常生活中。
提高营养的科学理念，不但有益于防治骨质疏松、心血管疾病、高血压、胖等老年人常见的身体疾患，而且有益于老年人保持良好的身心状况。
　老年人的健康问题在营养、代谢、饮食的宜与忌、运动方面等都有独特的要求。
那么，老年人应该如何通过科学的饮食补充足够的营养呢?如何预防常见疾病呢？
如何对身体状况进行自我评价?面对这些问题，我们作为营养专业工作者，有责任向广大老年朋友介绍营养与健康、营养与疾病相关的知识，帮助大家认识营养、认识健康，进而合理地选择食物，建立科学的生活方式，为增强身体素质、提高抗病能力提供切实有效的保证。
我们撰写此书，就是从生理学、生物化学、营养学、心理学和运动学等方面以科普的形式通俗易懂地将科学的营养知识宣传给老年朋友。
　热切希望本书的出版有助于老年营养知识的普及，为老年人的身心健康作出微薄的贡献。
由于水平有限，书中难免有不足之处，希望广大读者批评、指正。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

齐玉梅，天津市第三中心医院营养科主任，主任医师，天津医科大学硕士研究生导师，教授。
多年来从事临床营养工作，在营养与健康，营养与疾病，尤其是疾病状态下营养评价、营养诊断、营养治疗（肠外，营养肠内，治疗膳食、基本膳食）等方面的研究经验丰富。
曾获中国营养学会颁

## 书籍目录

第一章　人类衰老之谜　1 探索整体水平上衰老之谜　2　探索器官水平上衰老之谜　3 探索细胞水平上衰老之谜　4　探索分子水平上衰老之谜第二章 老年人机体生理功能变化及生化代谢特点　1　老年人生理特点　2　老年人的生化代谢特点　3 老年病和老年期疾病的特点第三章 饮食营养误区——您是否划清了界限第四章 老年人的平衡膳食与合理营养 1 中国居民膳食结构现状 2 中国居民膳食指南 3　老年人的膳食指南 4　老年人的合理营养 5 真正符合老年人的饮食应是什么样的 6　老年人的膳食搭配特点是什么 7　不同阶段老年人的饮食重点是什么第五章 春夏秋冬老年人在饮食上有差别吗 1 老年人四季食补要注意“四性”与“五味” 2　老年人四季膳食原则　3　适宜老年人的食物烹调方法　4　春季老年人如何进补　5 夏季老年人如何进补　6　秋季老年人如何进补　7 冬季老年人如何进补　8 老年人四季食谱举例　9 老年人四季汤类食谱举例第六章 老年人日常饮食的宜与忌　1 老年人饮食十忌十宜　2 老年疾病患者在饮食上需注意什么　3 常见食物与食物相克第七章 哪些食品对延缓衰老有作用第八章 老年常见病的营养治疗策略第九章 “夕阳更红颜，人生更美好"之健康评价方法　1 人体测量的指标　2　微型营养评价方法　3　健康老年人的标准第十章 关注老年人心理健康与生活质量 1 您现在的想法与行为同过去相比有改变吗 2 老年人易患的心理疾病 3 关于老年心理健康标准的基本界定 4 如何认识和把握老年心理保健的几个重要因素第十一章 老年人的健康运动及自我监测 1 老年人要想健康长寿体力活动是不可缺少的 2 老年人运动离不开营养补充 3 运动过程中学会自我监测

章节摘录

## 编辑推荐

《长寿食为先》中有最新的生活广角；最新的健康理念；最新的美味佳肴。

第一图书网, tushu007.com



## 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