

<<老年人吃什么？ 禁什么？>>

图书基本信息

书名：<<老年人吃什么？

禁什么？

>>

13位ISBN编号：9787538874570

10位ISBN编号：7538874577

出版时间：2013-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

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>

<<老年人吃什么？ 禁什么？>>

内容概要

《老年人:吃什么?禁什么?》聚集大陆与台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授，其中包括保健营养大师、著名儿科专家、知名妇产科医师、知名烹饪大师、知名中医师等，强强联手，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生保健类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活贡献力量。

<<老年人吃什么？ 禁什么？>>

作者简介

聚集大陆与台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授，其中包括保健营养大师、著名儿科专家、知名妇产科医师、知名烹饪大师、知名中医师等，强强联手，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生保健类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活贡献力量。

已出版发行《百姓养生家常菜1688》《养生相宜与相克速查全书》《妊娠分娩育儿大全书》《糖尿病食疗王》《高血压食疗王》《汉方蔬果养生圣经》《圣经》等书，累计发行量已突破百万册。

<<老年人吃什么？ 禁什么？>>

书籍目录

第一章 老年人日常饮食常识1.老年人一日三餐巧安排0162.老年人健康长寿八大饮食原则0173.老年人应少吃多餐0184.老年人补充蛋白质有窍门0185.老年人每天要吃适量水果0196.老年人白天应补充足够的水分0197.老年人宜吃些补脾益肾的食物0198.老年人膳食可以加点“藻”0209.老年人要控制油脂摄入量0210.老年人不能长期吃素02011.老年人不宜用铝或铝合金餐具进食02112.老年人不宜暴饮暴食02113.老年人不宜懒于咀嚼02214.老年人不宜偏食02215.老年人不宜常吃精米、精面02316.饮食调养有利老年人健康02317.老年人不宜厚味02318.老年人饭后不宜吃水果02419.老年人饭后不宜喝茶02420.老年人饭后不宜松皮带02521.老年人饭后不宜立即睡觉025

第二章 老年人需要补充的营养素1.蛋白质0282.脂肪0283.碳水化合物0294.膳食纤维0295.维生素A0306.维生素B10307.维生素B20318.维生素B60319.维生素B1203210.维生素C03211.维生素D03312.维生素E03313.维生素K03414.维生素P03415.钙03516.铁03517.锌03618.硒03619.钾03720.铜037

第三章 老年人宜吃的175种食物

041 白菜黑木耳炒白菜梗041 白菜金针菇041 小白菜芝麻炒小白菜043 滑子菇扒小白菜043 包菜芝麻包菜045 包菜炒肉片045 油菜双冬扒油菜047 口蘑扒油菜047 菠菜菠菜拌蛋皮049 菠菜柴鱼卷049 生菜蒜蓉生菜051 生菜滑牛肉051 芹菜芹菜百合053 板栗炒芹菜053 芥菜芥菜粥055 芥菜四鲜宝055 茼蒿蒜蓉茼蒿057 香拌茼蒿057 空心菜椒丝空心菜059 豆豉炒空心菜梗059 芥菜蒜蓉芥菜060 芥蓝枸杞芥蓝梗061 苋菜银鱼苋菜羹062 花菜花菜炒西红柿063 西兰花素炒西兰花065 西兰花拌红豆065 洋葱洋葱圈067 洋葱炒芦笋067 白萝卜花生仁拌白萝卜069 家乡白萝卜拌海蜇069 胡萝卜胡萝卜炒肉丝071 胡萝卜土豆丝071 西红柿西红柿烧豆腐073 洋葱炒西红柿073 苦瓜杏仁拌苦瓜075 苦瓜海带瘦肉汤075 冬瓜冬瓜排骨汤077 冬瓜竹笋汤077 黄瓜香油蒜片黄瓜079 干贝黄瓜盅079 丝瓜炒丝瓜081 蒜蓉丝瓜081 南瓜葱白炒南瓜083 豆奶南瓜球083 西葫芦醋熘西葫芦084 茄子风味炒茄丁085 竹笋酱爆脆笋087 鲜竹笋炒木耳087 芦笋清炒芦笋089 三鲜芦笋089 莴笋莴笋烩蚕豆091 黑芝麻拌莴笋丝091 马蹄橙汁马蹄093 芦荟炒马蹄093 马齿苋凉拌马齿苋095 马齿苋杏仁瘦肉汤095 莲藕莲藕菱角排骨汤097 糖醋藕片097 韭菜核桃仁拌韭菜099 韭菜炒豆腐干099 蒜薹蒜薹炒山药101 蒜薹炒玉米笋101 黄花菜凉拌黄花菜103 黄花菜炒海蜇103 茭白金针菇木耳拌茭白104 土豆海蜇拌土豆丝105 山药山药炖鸡汤106 牛蒡牛蒡芹菜汁107 红薯芝麻红薯109 清炒红薯丝109 黄豆芽黄豆芽拌海蜇皮111 豆油黄豆芽111 绿豆芽金针菇炒豆芽113 豆芽韭菜汤113 香菇芹菜炒香菇115 香菇豆腐丝115 草菇草菇西蓝花116 金针菇金针菇鳝鱼丝117 平菇大白菜炒双菇118 鸡腿菇鲍汁鸡腿菇119 口蘑口蘑山鸡汤120 猴头菇三鲜猴头蘑121 茶树菇茶树菇蒸草鱼122 银耳雪梨银耳枸杞汤123 黑木耳黄瓜炒木耳124 竹荪浓汤竹荪扒金菇125 蕨菜炆炒蕨菜126 仙人掌仙人掌绿茶饮127 芦荟芦荟炒苦瓜128 猪脊骨苦瓜脊骨汤129 牛肉山楂牛肉盅130 兔肉青豆烧兔肉131 驴肉驴肉拌万年青132 鸡肉松仁鸡肉炒玉米133 乌鸡莲子乌鸡山药煲134 鸭肉冬瓜薏米煲老鸭135 鸽肉鸽肉莲子汤136 鹌鹑肉苦瓜煲鹌鹑137 鸡蛋西红柿炒鸡蛋138 脱脂牛奶牛奶黑米汁139 酸奶山药苹果酸奶140 草鱼草鱼煨冬瓜141 鲢鱼古法蒸鲢鱼142 鲫鱼蒜蒸鲫鱼143 鲤鱼核桃烧鲤鱼144 青鱼鱼片豆腐汤145 武昌鱼清蒸武昌鱼146 鳝鱼苦瓜鳝片147 泥鳅老黄瓜炖泥鳅148 螃蟹蟹块煮南瓜149 金枪鱼金枪鱼卷150 三文鱼三文鱼寿司151 带鱼家常烧带鱼152 鳕鱼枸杞蒸鳕鱼153 平鱼烤平鱼154 海虾西红柿青豆虾仁155 银鱼银鱼干炒南瓜156 章鱼157 章鱼海带汤157 甲鱼甲鱼海带汤158 牡蛎牡蛎豆腐羹159 海参葱熘海参160 海蜇薏米黄瓜拌海蜇161 扇贝蒜蓉蒸扇贝162 河蚌芦笋木耳炒河蚌163 蛤蜊蛤蜊拌菠菜164 干贝干贝蒸萝卜165 虾皮166 虾皮西葫芦166 海带猪骨海带汤167 海藻凉拌海藻丝168 螺旋藻养颜螺旋藻169 淡菜党参苡蓉黑豆淡菜汤170 紫菜紫菜蛋花汤171 苹果芹菜苹果汁172 梨贡梨酸奶173 葡萄葡萄苹果汁174 西瓜解暑西瓜汤175 橘子西芹橘子哈密瓜汁176 橙子韭菜香瓜柳橙汁177 柠檬菠菜柠檬橘汁178 草莓草莓蜂蜜汁179 香蕉香蕉燕麦牛奶180 蓝莓清新蓝莓汁181 红枣红枣鸡汤182 桑葚桑葚青梅杨梅汁183 猕猴桃包菜猕猴桃柠檬汁184 菠萝莴笋菠萝汁185 山楂山楂苹果羹186 桂圆桂圆山药红枣汤187 石榴石榴苹果汁188 火龙果香蕉火龙果汁189 芒果草莓芒果芹菜汁190 桃子桃汁191 杨桃杨桃柳橙汁192 柿子芹菜柿子饮193 无花果无花果生鱼汤194 李子李子柠檬汁195 木瓜黄瓜木瓜柠檬汁196 番石榴金橘番石榴鲜果汁197 莲子参片莲子汤198 花生莲子红枣花生汤199 核桃蜜枣核桃仁枸杞汤200 杏仁杏仁哈密汁201 板栗板栗饭202 腰果腰果蹄筋203 南瓜子凉拌玉米瓜仁204 葵花子葵花子鱼205 西瓜子花生瓜子芦荟粥206 松子香蕉松仁双米粥207 榛子桂圆榛子粥208 玉米209 西芹拌玉米209 小米10 小米南瓜羹210 糙米山药糙米鸡211 黑米红豆黑米粥212 燕麦燕麦猪血粥213 荞麦荞麦凉面214 莜麦凉拌莜麦面215 大麦大麦茶216 薏米薏米白果粥217 黄豆菜心炒黄豆218 黑豆黑豆牛蒡炖鸡汤219 绿豆绿豆

<<老年人吃什么？ 禁什么？>>

粥220花豆花豆炒虾仁221红豆南瓜红豆炒百合222芸豆蜜汁芸豆223豌豆豌豆炒香菇224蚕豆湘味蚕豆炒瘦肉225豆角姜汁豆角226扁豆蒜香扁豆227毛豆毛豆核桃仁228芝麻黑芝麻果仁粥229豆腐豆腐鱼头汤230香干香干芹菜231腐竹腐竹木耳瘦肉汤232大蒜大蒜炒马蹄233生姜姜泥猪肉234葱葱白红枣鸡肉粥235醋糖醋黄瓜236蜂蜜人参蜂蜜粥237橄榄油牛肉煎饼238玉米油枸杞拌青豆239茶油黄瓜蒜片240芝麻油芝麻油拌西芹241葵花子油清炒南瓜丝242菜籽油熘笋尖243豆浆百合红豆大米豆浆244绿茶红花绿茶饮245红茶玫瑰红茶246白葡萄酒247冰镇白葡萄酒247第四章 老年人禁吃的84种食物雪里蕻250咸菜250青椒250荔枝251柚子251葡萄柚251榴莲252椰子252杨梅252樱桃253肥猪肉253猪蹄253猪肝254猪腰254猪心254猪大肠255猪脑255猪肚255猪血256牛髓256牛肝256羊髓257羊肉257羊肝257狗肉258鹿肉258鹅肉258麻雀肉259鸡肝259鸡胗259鸭肠260鸭蛋260咸鸭蛋260松花蛋261午餐肉261熏肉261腊肉262腊肠262火腿262烤鸭263扒鸡263炸鸡263鱼子264蟹黄264墨鱼264鲱鱼265鲍鱼265鱿鱼265糯米266白果266苏打饼干266油条267薯片267猪油267牛油268黄油268奶油268巧克力269辣椒269花椒269八角270桂皮270茴香270胡椒271咖喱粉271芥末271酱油272鱼露272豆瓣酱272咖啡273浓茶273可乐273白酒274比萨274方便面274冰淇淋275酸菜275冬菜275萝卜干276八宝菜276麦芽糖276水果罐头277果酱277蜜饯277第五章 老年人四季饮食宜与忌老年人春季饮食宜与忌1.春季宜坚持平补或清补原则2802.春季饮食宜讲究“三优”原则2803.春季提高免疫力宜补充维生素2804.春季宜养肝为先2815.春季宜增甘少酸2816.春季宜多吃蔬菜2817.春季宜药补增益2828.春季忌多食温热、辛辣食物2829.春季进补忌直接食用采集的花粉28210.春季食用菠菜忌去根28211.春季忌无节制食用香椿28312.春季中风忌吃鲚鱼283老年人夏季饮食宜与忌1.夏季饮食宜以清淡为主2842.夏季饮食宜合理2843.夏季宜注意饮食卫生2844.夏季宜适量吃些醋2855.夏季食用水果宜分寒热体质2856.夏季宜适当吃点“酸”2857.夏季宜多吃点“苦”2858.夏季宜多吃富水瓜类蔬菜2869.夏季生吃果蔬宜消毒28610.夏季宜常吃西红柿28611.夏季宜多吃抗炎杀菌的蔬菜28612.夏季补虚祛湿宜多食鳝鱼28713.老年人夏季宜喝姜糖水28714.夏季忌多食热性调料28715.夏季熬绿豆汤时忌加明矾28816.夏季食用苦瓜忌选红黄色28817.夏季忌贪食冷饮28818.夏季忌多吃寒凉食物28819.夏季忌多食坚果28920.夏季忌大量饮酒289老年人秋季饮食宜与忌1.秋季饮食宜讲究凉润2902.秋季饮食宜“多酸少辛”2903.秋季养肺宜注意饮食2904.老年秋季宜多喝粥2915.秋季补脾健肾宜多食板栗2916.老年秋季宜补充健身汤2917.秋季抗癌润肠宜多食苹果2928.秋季保护眼睛宜多吃柑橘类水果2929.秋季忌食或少食性燥、辛辣的食物29210.秋季饮食养生忌乱进补29211.秋季进补忌与鞣酸类水果同食29312.秋季预防中毒忌食蜂蜜29313.秋季防感染忌生食花生29314.秋季防寄生虫忌生吃鲜藕293老年人冬季饮食宜与忌2941.冬季饮食宜坚持“三要”2942.老年冬季饮食宜温热松软2943.老年冬季饮食宜增苦少咸2944.老年人冬季进补宜辨证而为2955.冬季补充营养宜吃荞麦2956.冬季皮肤养护宜补充维生素2957.冬季阴虚者忌食用偏温性食物2968.冬季进补忌过激2969.冬季进补忌凡补必肉29610.冬季蔬菜忌“一洗而过”29711.冬季感冒忌随便进补297第六章 老年人常见病症饮食宜忌与调理流行性感冒冬瓜排骨粥300板蓝根西瓜汁301豆浆蜜301慢性支气管炎果仁鸡蛋羹302柚子炖鸡303附子生姜炖狗肉303支气管扩张桑白润肺汤304荷兰豆马蹄芹菜汤305川贝杏仁粥305慢性胃炎西蓝花四宝蒸南瓜306红豆炒芦荟307蘑菇蛋卷307胆囊炎红枣芹菜汤308香菇白菜魔芋汤309清脂豆腐浆309便秘核桃仁粥310无花果煎鸡肝311沙姜菠菜311失眠凉拌山药火龙果312葡萄干红枣汤313银耳山药甜汤313糖尿病罗汉果鸡煲314茯苓山药炒鸡片315茯苓白豆腐315高血脂素烧冬瓜316首乌黑豆乌鸡汤317苦瓜黄豆牛蛙汤317高血压香芹炒饭318山楂降压汤319浓汤杂菌煲319冠心病西芹炒豆干320蔬菜拉面321山药豆腐汤321老年性痴呆症北京炒疙瘩322胡萝卜红枣汤323雷沙汤圆323中风后遗症灵芝红枣瘦肉汤324生地玄参汤325灵芝黄芪猪蹄汤325动脉硬化菊参肉片326冬瓜薏米兔肉汤327木耳煲双脆327肥胖素凉面328花菜拌西红柿329什锦水果杏仁豆腐329老年性皮肤瘙痒症黑木耳拌豆芽330蘑菇菜心炒圣女果331蜜汁红薯331丹毒冬瓜春菜汤332赤小豆薏米汤333丝瓜银花饮333痛风黄芪蔬菜汤334银芽冬菇炒蛋面335煮土豆球335肩周炎牛奶煲木瓜336川乌生姜粥337桑枝鸡汤337风湿性关节炎五加皮炖鸡338牛筋汤339鸡肉丝瓜汤339骨折木瓜煲羊肉340赤小豆竹笋汤341土豆海带煲排骨341骨质疏松症猪骨芝麻粥342山药枸杞羊排汤343西洋参排骨滋补汤343白内障木耳炒鸡肝344党参枸杞猪肝粥345桑麻水345老花眼枸杞叶炒猪心346枸杞粥347党参枸杞猪肝汤347耳聩耳鸣归芪猪肝汤348茼蒿枸杞瘦肉汤349猪腰补肾汤349前列腺增生核桃冰糖炖梨350韭菜绿豆芽351木耳上海青351癌症芙蓉南瓜352

<<老年人吃什么？ 禁什么？

章节摘录

版权页：插图：维生素B12 走近维生素B12 维生素B12又叫钴胺素，是人体造血原料之一，它是唯一含有金属元素钴的维生素。

维生素B12与四氢叶酸（另外一种造血原料）的作用是相互联系的。

维生素B12呈红色，容易溶于水和乙醇中，耐热，在强酸、强碱及光照下不稳定。

维生素B12是由微生物合成的，当其进入消化道后，在胃内通过蛋白水解酶作用而游离出来，游离的维生素B12与胃底壁细胞所分泌的内因子结合后进入肠道，在钙离子的保护下，在回肠中被吸收入入血液循环，运送到肝脏，被储存或利用。

维生素B12的作用 维生素B12作为人体重要的造血原料之一，有预防贫血和维护神经系统健康的作用，还有消除烦躁不安的情绪、集中注意力、提高记忆力的作用。

另外，通过对其生理功能的研究发现，维生素B12是一种人体重要的营养素，参与体内多种代谢，还可有效预防老年痴呆、抑郁症等疾病，对保持老年人身体健康起着重要作用。

食物来源 维生素B12含量很丰富的食物包括动物的内脏，如牛羊的肝、肾、心，以及牡蛎类等；维生素B12含量较丰富的食物有奶及奶制品，部分海产品，如蟹类、沙丁鱼、鲱鱼等；维生素B12含量较少的食物有鸡肉、海产品中的龙虾、剑鱼、比目鱼、扇贝，以及发酵食物。

建议摄入量 老年人每日摄入维生素B12的推荐量为2.4微克。

维生素C 走近维生素c 维生素c又叫L—抗坏血酸，是一种水溶性维生素，普遍存在于蔬菜水果中，老年人可以从膳食中获得维生素c，但容易因外在环境改变而遭到破坏，很容易流失。

维生素c由于其美肤作用而被大家熟知，它关系到毛细血管、肌肉和骨骼的形成。

此外，它还能够防治坏血病，可作为细胞之间的黏连物，在人体代谢中具有多种功能，参与许多生化反应，促进机体蛋白质的合成，特别是结缔组织中胶原蛋白和其他黏合物质的合成。

维生素c的作用 维生素c可以促进伤口愈合、增强机体抗病能力，对维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能有重要作用。

同时，维生素c还可以促进铁的吸收，可以改善贫血、提高免疫力。

食物来源 维生素c主要来源于新鲜蔬菜和水果，水果中以柑橘、草莓、猕猴桃、枣等含量较高；蔬菜中以西红柿、豆芽、白菜、青椒等含量较高。

其他蔬菜也含有较丰富的维生素c，蔬菜中的叶部比茎部含量高，新叶比老叶含量高，有光合作用的叶部含量最高。

建议摄入量 老年人每日应摄入100毫克维生素c。

<<老年人吃什么？ 禁什么？>>

编辑推荐

《老年人:吃什么?禁什么?》由《健康大讲堂》编委会主编。

哈尔滨：黑龙江科学技术出版社出版。

《健康大讲堂》编委会已出版发行《百姓养生家常菜1688》《养生相宜与相克速查全书》《妊娠分娩育儿大全书》《糖尿病食疗王》《高血压食疗王》《汉方蔬果养生圣经》《（本草纲目）圣经》等书，累计发行量已突破百万册。

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>