

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

图书基本信息

书名：<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

13位ISBN编号：9787543945425

10位ISBN编号：7543945428

出版时间：2010-12

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：殷添炤

页数：244

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>

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

前言

人们在日益注重健康饮食的同时，却出现了许多饮食的误区，比如长期喝粥好处多，维生素C补得越多越好，越新鲜的食物越好等等。

如何走出误区，选择真正健康的饮食，本书将会告诉您。

告诉您四季养生的秘诀。

中医学认为，“天人合一”是健康的最高境界，也就是说人和自然的平衡是最重要的平衡。

所以，饮食的原则之一就是顺应四季的变化，科学地选择适合自己身体的食物。

春季为肝气兴旺之时，肝气旺则会影响到脾。

所以“春日宜省酸增甘，以养脾气”，选择平补、清补的食物为宜。

夏季苦热难耐，而心火当令。

清热去火的食物是最好的，同时也要补充足够的蛋白质以养肺气，否则会因贪食凉食而损阳气。

秋天气候干燥，燥盛则消耗津液，所以秋季饮食调养主要以润燥滋阴为主。

冬季气候寒冷，阴盛阳衰。

冬天的饮食以增加热量为主，温补性食物是这一季的主要滋补食品。

告诉您常见病患者的饮食搭配。

饮食的搭配要顺应季节，要尊重体质，还要对应自己的病症，所谓“对症下药”。

身体的不足，就会表现出疾病。

如大肠积热或阴阳气血亏虚，会引起便秘；富含纤维素的食物是便秘患者最好的选择，糖也能改善便秘的症状。

钙缺乏会患上骨质疏松；而选择高含钙量食物的同时，还要搭配一些健脾养胃的食物，以增加钙的吸收和利用。

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

内容概要

人们在日益注重健康饮食的同时，却出现了许多饮食的误区，比如长期喝粥好处多，维生素C补得越多越好，越新鲜的食物越好等等。

如何走出误区，选择真正健康的饮食？

有哪食物有延年益寿的作用呢？

本书将会一一告诉您。

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

书籍目录

第一章 走出老年人饮食的误区 1.绝对吃“素”，绝对健康吗？

- 2.维生素G补得越多越好吗？
- 3.“药酒”越喝越精神吗？
- 4.老人长期吃粥好处多吗？
- 5.老人吃糖，甜在心窝吗？
- 6.鱼油真有那么“神”吗？
- 7.老人可以常拿干食做早餐吗？
- 8.“补钙”“喝牛奶”两不误？
- 9.粉丝，老人想吃就吃吗？
- 10.多食酸性食物防疾病吗？
- 11.食品都是越新鲜越好吗？
- 12.喝夏桑菊，人人都宜吗？
- 13.煲汤时间越长越有营养吗？
- 14.老人多吃瓜子好吗？
- 15.豆制品老人越多吃越好吗？
- 16.多盐不影响老人健康吗？
- 17.鸡汤是老人的万能补品吗？
- 18.茶想喝就喝吗？
- 19.粗粮，多多益善吗？
- 20.饭后就午睡科学吗？
- 21.老人边吃边说有益健康吗？
- 22.剩菜打包要注意什么？
- 23.所有茶叶都能抗前列腺癌吗？
- 24.进食水果与体质有关吗？
- 25.喝白酒是御寒首选吗？

【给老爸老妈的贴心忠告】——老人吃补品需谨慎第二章 不同的季节，不同的吃法 26.春季饮食有哪些原则？

- 27.夏季饮食有哪些原则？
- 28.秋季饮食有哪些原则？
- 29.冬季饮食有哪些原则？
- 30.立春过后，继续多吃羊肉吗？
- 31.春季，吃海产品要注意什么？
- 32.春季的水果都能吃吗？
- 33.春笋易过敏，真要“尝鲜”？
- 34.吃香椿，要注意什么？
- 35.春季的野菜，要怎么吃最好？
- 36.夏季想败火，凉茶怎么喝？
- 37.夏季，怎样喝牛奶最健康？
- 38.夏季放置过久的食物还能吃吗？
- 39.夏季可以吃羊蝎子解馋吗？
- 40.夏季，多吃光敏性蔬菜？
- 41.夏季，过敏体质可以吃菠萝吗？
- 42.夏季，寄生虫喜欢从“口”入？
- 43.秋季，酸菜照吃不误？
- 44.秋季，狗肉的盛宴？

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

45. 秋季，怎样进补最好？
46. 秋季“猪肺汤”，润肺好汤？
47. 深秋，蜂蜜果真好吃？
48. 冬季，吃什么肉最好？
49. 大棚菜，还需仔细清洗吗？
50. 冬季，橘子怎么吃最健康？

【给老爸老妈的贴心忠告】——要想身体棒，四季营养要跟上第三章 常见病患者的饮食忠告 51. 高血压患者最应该吃什么？

52. 冠心病患者最应吃什么？
53. 心肌梗死患者最应吃什么？
54. 肺结核患者最应吃什么？
55. 慢性支气管炎患者最应吃什么？
56. 支气管哮喘患者最应吃什么？
57. 慢性胃炎患者最应吃什么？
58. 病毒性肝炎患者最应吃什么？
59. 肝硬化患者最应吃什么？
60. 脂肪肝患者最应吃什么？
61. 胆囊炎、胆结石患者最应吃什么？
62. 便秘患者最应吃什么？
63. 慢性腹泻患者最应吃什么？
64. 急性胰腺炎患者最应吃什么？
65. 糖尿病患者最应吃什么？
66. 甲状腺亢进患者最应吃什么？
67. 前列腺增生患者最应吃什么？
68. 慢性肾病患者最应吃什么？
69. 性功能障碍患者最应吃什么？
70. 老年痴呆症患者最应吃什么？
71. 更年期患者最应吃什么？
72. 痛风患者最应吃什么？
73. 骨质疏松症患者最应吃什么？
74. 痔疮患者最应吃什么？
75. 肥胖症最不该吃的食物是什么？

【给老爸老妈的贴心忠告】——食疗的原则和注意事项第四章 吃得恰到好处，健康又长寿 76. 蜂王浆为什么能延年益寿？

77. 怎样吃枸杞可以益肝明目？
78. 食物过敏杀手有多少？
79. 哪些食物能防止抑郁症？
80. 吃黑芝麻对老年人有好处吗？
81. 早餐吃什么有益长寿？
82. 晚餐吃什么睡眠质量最好？
83. 怎样饮水最健康？
84. 哪些饮料老年人可以喝？
85. 老年人吃醋对身体有好处吗？
86. 怎样饮茶最健康？
87. 洋葱为什么能延年益寿？
88. 枸杞为什么能延年益寿？
89. 吃鱼对老年人有什么好处？

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

- 90.花生越吃越健康吗？
 - 91.大豆与长寿有什么关系？
 - 92.玉米与长寿有什么关系？
 - 93.大枣与长寿有什么关系？
 - 94.海带为何被称作“长寿菜”？
 - 95.五味与五脏有什么关系？
 - 96.提高性欲的“爱情食品”有哪些？
 - 97.红薯与长寿有什么关系？
 - 98.怎样吃粥最有价值？
 - 99.老年人怎样吃蛋更健康？
 - 100.食用油要怎么吃对老年人更有利？
- 【给老爸老妈的贴心忠告】——长寿老人的10大饮食习惯

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

章节摘录

7.老人可以常拿干食做早餐吗？

一年之计在于春，一日之计在于晨。

人们在一夜的睡眠过后，体内的养料已经完全消耗，身体急需补充新的能量。

这时吃早餐，正象雪中送炭，促进了激素分泌，使身体的细胞得到养料的滋润，充满活力。

对于老年朋友来说，在身体功能逐渐减退，消化系统功能逐渐变弱的时候，吃一顿丰富的早餐，就可以及时而有效地补充身体的营养，精神百倍地开始一天的生活。

所以说“早餐是金”，每天一顿营养、科学的早餐，是老年朋友延年益寿的诀窍之一。

有些老年朋友喜欢在早餐的时候吃油条或者糕点充饥。

虽然这些糕点的主要原料是谷物，在短时间内就能提供人体所需要的能量，但是当这些急速提供的能量很快消耗之后，人们就会再次感到饥饿。

这时体内的血糖水平会明显下降，免疫系统的能力也会下降，就不能有效抵抗各种疾病的入侵。

所以，早餐只吃油条或者糕点等干食，是一种极其有害的饮食习惯。

老年朋友在早晨起床后，胃肠功能还没有完全恢复，还处于夜间睡眠时的抑制状态。

此时消化系统的功能相对弱些，食欲也没有中午的时候那么好。

这个时候如果只吃油条，或者糕点等于食，不但吃得不多，而且消化也不好，被人体所吸收的少部分营养无法满足一上午人体活动的需要。

身体的功能就会减弱，体力和脑力降低，免疫力也同样会降低，从而引发各种疾病。

再加上夜晚的睡眠中，体内被消耗的水分，也需要在早餐时得到补充。

所以，早餐要以容易消化的粥、牛奶、豆浆等为主，搭配少量干的食物是最好的，不能够全吃油条、面包或饼干等于食。

中医也认为，清晨，脾脏困顿呆滞，胃津不濡润，所以人们会感觉口味不开，食欲不振，老年人更是如此。

老年人早餐最好能吃一些容易消化的、温热的、柔软的食物，比如牛奶、豆浆、面条、馄饨、发面馒头，花卷等，再喝点粥是最好的。

明代《医学入门》中说：“晨起食粥，推陈出新，利隔养胃，生津液，令人一日清爽，所补不小。”

《老老恒言》中也记载：“每日食粥一瓯，能生津快胃，所益非细。”

更有清代医学家王孟英把粥称为“世界第一补物。”

老年朋友的早餐除了干食之外，再加点粥，既补充了身体所消耗的水分，又增加了人体必需的营养，对身体大有裨益。

如果加点莲子、红枣、山药、桂圆、米仁等熬成的粥，那么早餐的效果会更好。

早餐除了粥可以搭配干食以外，还可以搭配一杯豆浆，如果有其他杂粮的浓浆等更好。

一点点干食，比如面包、馒头、大饼等碳水化合物比较高的面点食品，再加上一杯豆浆，也是一顿科学合理、营养丰富、适合老年朋友的早餐。

还有的老年朋友喜欢早上起来喝一杯蔬果汁或者果汁，这样的习惯同样不利于健康。

因为老年朋友自身脾胃功能衰退，且多伴有慢性疾病。

所以当早晨起床时，夜间的阴气未除，人体内的肌肉、血管都处于收缩状态，所以早餐最好吃“热食”。

中医认为“胃喜温恶寒”，早餐吃些热食，才能保护胃气，补充阳气。

而冷的饮料或者凉食，因为与体内温度相差太大，不但使体内血流不畅，还会刺激胃肠道，损伤胃气，甚至加重高血压、冠心病、消化道疾病等心血管疾病的症状。

所以老年朋友的早餐应该是温热、易消化的食物最好。

比如热稀饭、热牛奶、热豆浆，再加上蔬菜、面包、糕点等干食，就是非常好的早餐搭配。

除此之外，米糊或者果仁糊也非常适合作为老年朋友的早餐，像芝麻糊、花生糊、核桃糊等都对老年朋友预防心脑血管疾病有极大的好处。

虽然老年人的新陈代谢已经明显衰退，但必需的营养成分却一分也不能减少，尤其是要保证钙的供给

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

。所以老年人的早餐除了供给含有丰富钙的牛奶和豆浆以外，还可以多吃粥、面条、肉松和花生酱等温热的、容易消化、又含有丰富营养的食物。

早餐中还可以适当加一些补养气血的东西，如红枣、桂圆等，或者在面食中加一些肉末、鸡蛋、青菜等，既有丰富的营养，又可以促进脾胃的消化吸收。

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

编辑推荐

《给老爸老妈的100个饮食忠告》：100个饮食忠告，100个幸福密码，100个儿女孝心。健康的晚年，长寿的饮食秘诀，在饭桌上揭开。

<<给老爸老妈的100个饮食忠告>>

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>