

<<中老年人营养餐>>

图书基本信息

书名：<<中老年人营养餐>>

13位ISBN编号：9787544117227

10位ISBN编号：7544117227

出版时间：2001-8

出版时间：沈阳出版社

作者：祖国栋 石松田

页数：122

字数：80000

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>

## <<中老年人营养餐>>

### 内容概要

我们习惯把45-59岁这一阶段称为中年或老年前期，把超过60岁的阶段称为老年期。

本书名为《中老年人营养餐》，之所以把中年人和老年人的营养餐谱编写在一起，是因为中老年人在生理学和营养学上有许多共同之处。

一般说来，人从中年开始，机体的各种生理功能已出现不同程度的衰退性改变，而且随着年龄的增长而加剧。

许多慢性退行性疾病如高血压、动脉硬化、冠心病和脑卒中等心脑血管疾病，以及糖尿病、胆结石、骨质疏松和某些肿瘤等疾病的发病率，也随着年龄的增长而增加。

衰老进程的速度，老年性疾病的发生与发展，与膳食营养有着密切关系。

大量事实证明，科学地安排膳食可以减少疾病，增进健康，推迟衰老，延长寿命，提高生命质量。

本书扼要地介绍了中老年人的生理学变化、营养需要和合理膳食组成的原则与要求，根据近年来中老年人肥胖症和糖尿病发病率迅速增高的趋势，还用一定篇幅介绍了减肥的必要性、糖尿病营养治疗的目标及其膳食调控的原则与要求，并在此基础上按照中国人的饮食规律，按早、午、晚分别配制出30套营养餐谱，读者可以根据自己的饮食习惯、口味嗜好和经济状况加以选择，经过适当调整组合成一日或一周的营养餐谱。

本书编写的宗旨是力图把现代营养学的新成就，体现在我们的现实饮食生活中，使所有的中老年人吃得科学，吃得健康。

## <<中老年人营养餐>>

### 书籍目录

前言一、中老年人的生理变化（一）基础代谢降低（二）营养素吸收率降低（三）营养素利用率降低 1 蛋白质合成速率变慢 2 脂肪代谢障碍 3 葡萄糖利用率下降（四）内环境稳定性变弱 1 抗氧化能力下降 2 免疫功能下降（五）骨质数量减少二、健康中老年人的营养与膳食（一）中老年人特殊的营养需要 1 适宜地摄入能量 2 充足而优质的蛋白质 3 控制脂肪摄入 4 多选用复杂碳水化合物 5 丰富的无机盐和和维生素（二）中老年人平衡膳食的原则与要求 1 多吃些粗杂粮 2 多吃蔬菜和水果 3 经常吃奶类及其制品 4 经常吃豆类及其制品 5 经常吃鱼、禽肉和蛋类食品 6 减少食盐用量 7 控制饮酒量三、减肥期间的营养与膳食（一）减肥的必要性.....（二）减肥膳食的原则与要求（三）食物及烹调方法的选择四、糖尿病人的营养与膳食（一）营养治疗的目标（二）膳食调控的原则与要求五、中老年人营养餐谱（一）营养餐谱编制的依据（二）中老年人平衡膳食模式（三）营养餐谱使用说明（四）中老的具营养餐谱

<<中老年人营养餐>>

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>