第一图书网, tushu007.com

<<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》，之年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，人众中年开始，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丰富的地机盐和维生素 （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

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