第一图书网, tushu007.com

<<吃出一生好健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出一生好健康>>

13位ISBN编号：9787801951618

10位ISBN编号：7801951611

出版时间：2004-10

出版时间：九州出版社

作者：温国荣 宁志明

页数：255

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

<<吃出一生好健康>>

内容概要

俗语云：“ 人生一世，吃喝二字。
”话虽极端，却道出了饮食对生命的重要性。
现在好多人饿了就吃，渴了就喝，却一点都不知道饮食的搭配合理与否，会对身体健康产生较大的影响。
　正国为饮食搭配如此重要，我们就应该从“ 口开始，科学地安排饮食特别是中老年人，身体已进入了另一个磨合期，如何吃好，喝好，便成了衡量中老年人健康的一把尺子。
　两位医生结合了几十年的临床经验，用一题一议的方式，把科学合理饮食与中老年关注的一些话题，如营养常识、饮食习惯、合理烹调、卫生常识等写了出来，供读者参考。

书籍目录

第一章 饮食营养与中老年健康 为什么说许多疾病是吃出来的？
什么是饮食？
什么是营养？
营养素和营养物质？
饮食的营养有哪些？
各有什么作用和特点？
中老年饮食营养与疾病衰老有什么关系？
为什么饮食健康必须从中年做起？
中老年的饮食要求是什么？
合理膳食的原则是什么？
目前影响中老年健康长寿的饮食问题主要表现是什么？
为什么要加强对老年人的合理营养？
新概念饮食“四要素”是什么？
金字塔新学说的内容指的是什么？
中老年平衡膳食包括哪些内容？
中老年平衡膳食的七个基本标准是什么？
中老年营养健康应该注意什么问题？
中老年营养有什么特殊要求？
中老年人当今的饮食误区是什么？
为什么必须注意饮食的酸碱性？
对中老年人有什么重要意义？
为什么中老年人多腰酸腿痛，易患颈椎病骨质增生等病症，与饮食营养有关吗？
为什么说优质蛋白质是中老年健康的基础？
如何平衡蛋白质饮食？
中老年人如何对待胆固醇饮食？
如何提高中老年人的食欲？
中老年人最易缺少哪些维生素？
哪些食物含量丰富？
为什么说豆类食品是中老年人的健康食品？
为什么提倡中老年人喝牛奶、酸奶？
中老年人如何吃主食？
如何保护好食物的营养素才有利于中老年人的充分吸收？
为什么把纤维素称为中老年人的第七营养素？
中老年人为什么说“粗茶淡饭吃不厌，五谷杂粮多营养？
”中老年人主吃蔬菜有哪些学问？
生吃蔬菜有闪中老年人健康吗？
为什么提倡中老年人要坚持吃水果？
有什么要求？
为什么中老年人宜多进食含钾膳食？
什么是五味平衡？
为什么有益中老年人健康？
中老年人健康三、五、七指的是什么？
中老年人健康饮食红、黄、绿、白、黑指的是什么？
中老年人怎样饮水才有益健康？
为什么不主张中老年人长期饮用纯净水？

饮茶与中老年健康有什么关系？
饮料的主要成份是什么？
中老年人最适宜饮用的饮料是什么？
中老年人饮食保健的总原则是什么？
第二章 饮食习惯与中老年人健康第三章 饮食卫生与中老年健康第四章 中老年人保健药膳食疗方

章节摘录

有人把绿茶作为中老年人的健康茶，绿茶含有多种抗氧自由基的物质，可减缓老化、减少肿瘤的发生、防止动脉硬化，所以绿茶也属于绿色的食品。
“白”主要是指燕麦粉、燕麦片，我们北方的莜麦、荞麦和燕麦有着同样的功效和作用。
专家们认为：燕麦、莜麦等都是很好的降脂、降压、降血糖食品，对防治糖尿病、高血压、肥胖效果特别好，而且有通便润肠的功效，因此是中老年人提倡的食品。
“黑”是指含有黑色素及以“黑”字命名的粮、油、果、菜、豆及菌类食品，如黑芝麻、黑米、黑木耳、紫菜等。
黑色食品营养丰富，有保健状颜、抗衰老的作用，故有“长寿食品”之美称。
如黑芝麻含17种氨基酸、14种微量元素及多种维生素，故有很高的营养价值，特适合中老年人。
黑米中含有人体不能合成的多种必需氨基酸、多种维生素及多种无机盐，具有滋补肝肾、健脾暖胃、养血明目之作用。
黑木耳是当前最受欢迎的黑色食品，为什么黑木耳如此之“红”呢？
最主要的是它能降低血液的黏稠度，血液变稀释人不容易得脑血栓、冠心病、心肌梗塞以及老年痴呆。
现在许多中老年人的头晕、疲乏无力等疲劳综合征也主要是由于细小的毛细血管或小动脉及脑动脉血太稠，流速减慢，甚至微血栓形成，从而导致组织缺血、缺氧造成的。
吃黑木耳一天5克至10克，每天一次，做汤、做菜均可以，坚持吃下来就能降低血黏度和胆固醇。
……

编辑推荐

健康永远有机会从“口”开始　　占人说：“能吃就是福”，现代人则是“吃出健康才是福”。
要吃出健康，吃出好身体就要有科学的方法。
吃的成，血压就得高；吃的油，胆固醇就跑不掉。
吃了什么，身体就会以什么的健康情形旧报你。
“民以食为天”，随着生活水平的提高，人们对于饮食也越来越讲究，吃不再是简单地填饱肚子也不再是吃得好就可以，而是如何才能吃得科学合理的问题。
尽管我们的饮食观念已有所突进，但日常生活中，还有许多错误的饮食观念和不良的饮食习惯正在危害着我们的健康。
我们只有纠正错误的饮食观念，改掉不良的饮食习惯，才能算得上吃得科学合理，才能拥有真正的健康。

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