

<<老人吃什么>>

图书基本信息

书名：<<老人吃什么>>

13位ISBN编号：9787802142169

10位ISBN编号：7802142164

出版时间：2007-3

出版时间：团结出版社

作者：陆文彬

页数：252

字数：160000

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>

<<老人吃什么>>

内容概要

社会老龄化的来临，将出现“家家有老人”的状况，而“人人都要老”也是一个既定的事实。因此，保障老年人的健康长寿将成为人们关注的重心，也是构建和谐社会之必须。

本书从普及健康知识出发，首先提出老年人应自我关爱、客观定位，然后从人体健康所需营养素的作用开始论述，分析常用食物中含那些营养成分，想延缓衰老可选什么天然药材，简要介绍一些烹饪技艺可以保持食物的营养成分不流失，还对27种常见老年病的药食防治、饮食选取作了介绍。

本书文字通俗，内容实用，操作性强，是一本老年人养生保健的实用性普及读物。

<<老人吃什么>>

作者简介

陆文彬，浙江省嘉兴市中医院中医师。

从事中医基层以临床、科研、教育四十余年。

1996年被评为浙江省嘉兴市名中医。

擅长中医内、妇科疑难病，难治病的研究。

长期以来专心于抗衰老与老年病的研究，著有《张景岳长寿学说研讨》等论文，强调人类健康长寿的关键在于保持“阴阳的动

<<老人吃什么>>

书籍目录

导言一、正确认识老龄化与衰老现象 人的寿命有多久 怎样理解“年龄” 如何划分年龄段 怎样认识老年 老年人有哪些生理特点 哪些现象属“衰老” 人为什么会衰老 如何评估老年人的健康状况 衰老可以延缓吗二、哪些是人体健康的饮食要素 人体生命活动的必需品——能量 生命奥秘的基础——蛋白质 脑细胞的重要成分——脂肪 不可缺少的有机化合物——维生素 人体常量元素和微量元素——无机盐 营养素的溶剂和载体——水 人体第七营养素——纤维素三、常用食物中有哪些营养素 主食类 蔬菜类 水产类 禽肉类 果品类 调味品类四、选用什么天然药物能延缓衰老 抗衰老药物的选择标准 有益寿功能的天然药物 化淤、渗湿与其他类五、老年人要重视饮食调养 老年人吃法有研究 天人相应与“四时食养” 增强记忆吃什么 轻身健体吃什么 美容驻颜吃什么 延缓衰老吃什么六、掌握烹饪技艺 促进营养吸收 烹调目的和要求 烹饪技巧始刀工 烹饪方法和操作七、祛病延年和健康长寿 什么是老年病 老年病有哪些特点 老年病人吃什么

<<老人吃什么>>

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>