

<<老年营养话题>>

图书基本信息

书名：<<老年营养话题>>

13位ISBN编号：9787811161335

10位ISBN编号：7811161338

出版时间：2009-1

出版时间：北京大学医学出版社

作者：徐超

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>

## <<老年营养话题>>

### 前言

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

近年来，消费者自我保健意识逐步增强，对营养知识的需求显著增加，各界宣传营养知识的力度加强，报刊、杂志和电台、电视台不断推出一些营养科普内容。

但是，并非所有的宣传资料都有充分的科学依据，有些宣讲甚至片面夸大某些食物的优点或缺点，传播一些违反科学原理的说法，以至于误导群众或造成群众无所适从的混乱局面。

中国营养学会，作为汇集广大中国营养科技工作者的学术团体，长期坚持将营养科学知识传播给消费者，努力帮助他们在享受美味饮食的同时避免营养不足或营养过度的危害，从而维护身体的健康。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。

丛书包括《营养素的故事》、《宝贝营养》、《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。

每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地就若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康定会发挥积极的作用。

## <<老年营养话题>>

### 内容概要

《老年营养话题》是中国营养科学普及系列丛书之一。

该书是根据营养学原理，应用现代营养学的理论和知识，从维护和促进我国老年居民健康的目的出发，对有关的营养和饮食问题给以介绍。

本书采用话题的形式介绍了老年营养的常见问题。

全书共编排了180个话题，分为五个部分。

第一部分针对影响老年健康长寿的核心问题——衰老的可能原因进行了探讨；第二部分介绍衰老这一不可抗拒的生理现象对营养素消化、吸收和利用的影响；第三部分介绍由衰老导致的老年人群不同于其他人群的营养需要；第四部分介绍为满足老年人体的营养需要应采用的合理膳食原则；第五部分较详尽地介绍为解决老年居民存在的营养健康问题应采取的措施和方法，其中包括个体篇、行为篇、家庭篇、社会篇、季节篇、防病篇和抗衰老保健食品营养篇。

本书的读者对象是中老年居民及其子女，也包括所有关心自己健康和未来的人们。

## <<老年营养话题>>

### 作者简介

徐超，同志，沈阳医学院公共卫生学院院长，教授，兼任教育部高等学校预防医学专业教学指导委员会委员、中国营养学会理事、政协沈阳市委员会委员等职务。  
曾获辽宁省和沈阳市优秀教师等荣誉称号。

主要讲授课程为营养与食品卫生学。  
主要研究方向为营养与心血管疾病关

## &lt;&lt;老年营养话题&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇 人体衰老的秘密 你衰老了吗？

什么是衰老？

人体衰老有哪些外在表现？

为什么衰老？

人体本身的生物学因素 人体所处的自然环境因素 人体所处的社会环境因素 人体本身的心理学因素 延缓人体衰老的主要因素是什么？

第二篇 老年人生理变化对机体营养的影响 消化功能减退影响营养素吸收 呼吸效率下降影响营养素代谢 心血管系统功能下降减少机体营养素的转运 泌尿系统功能下降使体内代谢废物不易排出 内分泌系统功能下降改变营养素在机体内的利用 免疫系统功能降低要求膳食中增加微量营养素 神经系统功能退化影响机体营养全程 感觉器官功能进行性减退影响摄食量第三篇 营养素的抗衰老作用及需要量 能量平衡是抗衰老的关键 怎样保持能量平衡？

优质蛋白质是健康长寿的基石 含优质蛋白质多的食物有哪些？ 适量必需脂肪酸能够抗衰老 含必需脂肪酸多的食物是什么？

补充卵磷脂改善大脑功能 如何补充卵磷脂？

不要完全拒绝胆固醇 常见食物的胆固醇含量是多少？

摄入膳食纤维有益健康长寿 哪些食物含膳食纤维比较多？

叶酸、维生素B12和维生素B6是保护心血管的卫士 叶酸、维生素B12和维生素B6来自哪些食物？

使机体充满活力的维生素B1、维生素B2和烟酸 维生素B1、维生素B2和烟酸来自哪些食物？

抗衰老作用非凡的维生素C 怎样摄入充足的维生素C？

抗衰老的维生素A 维生素A来自哪些食物？

维生素D对老年人健康具有多重作用 如何保持机体维生素D营养状态良好？

维生素E是最权威的抗衰老营养素 补充维生素E应注意些什么？

维生素K促进骨骼健康 常见食物维生素K的含量是多少？

使机体焕发活力的锌 锌含量较多的食物有哪些？

保持身高的钙 如何正确补钙？

没有硒就没有长寿 硒含量较多的食物有哪些？

朝气蓬勃的植物化学物质 常见的具有抗衰老功能的植物化学物质有哪些？

水是衰老物质的清洗剂第四篇 健康老年人的膳食指南 平衡膳食是老年人健康的基础 为什么摄入的食物应种类多样？

为什么摄入的食物要以谷类为主？

为什么要多吃蔬菜？

为什么要多吃水果？

为什么要多吃薯类？

为什么要每天吃奶类及其制品？

为什么要每天吃大豆及其制品？

为什么要常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉？

为什么要减少烹调油用量？

为什么要吃低盐的膳食？

为什么要吃清淡的膳食？

为什么要食不过量、天天运动？

为什么要保持健康体重？

怎样计算健康体重？

为什么要多做户外活动？

怎样合理分配三餐？

怎样合理选择零食？

## &lt;&lt;老年营养话题&gt;&gt;

怎样科学饮水？

喝什么水好？

怎样合理选择饮料？

为什么要限量饮酒？

为什么要吃新鲜卫生的食物？

为什么食物要粗细搭配、易于消化？

老年人每日应摄入的食物种类和数量 老年人平衡膳食食谱举例 如何科学调配老年人膳食？

第五篇 老年营养问题的解决之道 个体篇 牙口不好的饮食调理 牙痛的饮食调理 味觉差的饮食调理

预防老年听力减退的饮食调理 腹胀的饮食调理 腹泻的饮食调理 便秘的饮食调理 睡眠不好的饮食

调理 手脚麻木的饮食调理 发烧的饮食调理 老年抑郁症的饮食调理 老年神经衰弱的饮食调理

老年女性(绝经期)的饮食调理 减少老年斑的饮食调理 减少皱纹的饮食调理 如何科学饮茶？

老年人是否需要保健食品？

老年人应慎重食用保健食品 如何选择保健食品？

老年人是否需要营养素补充剂？

食用油脂有讲究 老年人切忌饮食过量 饭吃八分饱，健康抗衰老 老年人不宜食用全素食品 限制

油炸食品的摄入 不宜常吃烧烤类食品 少吃甜食 行为篇 吸烟老年人的饮食调整 常看电视老年人的

的饮食调整 常玩麻将老年人的饮食调整 常散步老年人的饮食调整 常慢跑老年人的饮食调整 常游

泳老年人的饮食调整 常跳舞和健身操老年人的饮食调整 晨练老年人的饮食注意 晚练老年人的饮

食注意 常钓鱼老年人的饮食注意 常驾驶汽车老年人的饮食注意 常使用计算机老年人的饮食调整

家庭篇 单身老年人的饮食安排 空巢老年人的饮食安排 与子女同居老年人的饮食注意 再婚老年人

的合理饮食 照看孩子的老年人的饮食注意 照看患者的老年人的饮食注意 社会篇 老年人与子女聚

餐的注意事项 老年人在饭店吃饭的注意事项 老年人在节假日时饮食的注意事项 旅游老年人的饮

食安排 养老院的膳食安排 再就业老年人的膳食安排 季节篇 老年人在春季里的饮食应注意什么？

老年人在夏季里的饮食应注意什么？

老年人在秋季里的饮食应注意什么？

老年人在冬季里的饮食应注意什么？

防病篇 预防呼吸道感染疾病的饮食调理 为什么会发生老年营养不良？

如何预防老年营养不良？

预防高脂血症的饮食调理 素食者为什么也会有高血脂？

预防心血管病的饮食调理 心血管病患者如何选择食用油？

低脂食谱举例 预防老年高血压的饮食调理 预防老年低血压的饮食调理 预防老年骨质疏松的饮食

调理 预防老年糖尿病的饮食调理 铬能预防糖尿病吗？

老年人如何减肥？

老年人减肥食谱 预防脑卒中的饮食调理 饮酒可导致中风吗？

预防老年痴呆的饮食调理 胆石症的饮食预防 预防老年尿路结石的饮食调理 预防老年贫血 预防

痛风 预防痛风食谱举例 营养与青光眼 营养与白内障 预防老年前列腺疾病的饮食调理 营养在癌

症防治中的意义 营养与癌症的发生 哪类食品有致癌的危险性 食物中具有抗肿瘤作用的非营养素

物质 某些肠道肿瘤的饮食预防 抗衰老保健食品营养篇 新鲜蔬菜水果预防慢性疾病 大豆食品——

老年之友 玉米的营养价值 黑木耳降低血黏度 芝麻与养生 大蒜抗癌防衰 洋葱有利于降血脂 胡

萝卜有益健康 菠菜的保健作用 葡萄抗衰老 红枣抗衰老 猕猴桃抗衰老 山楂有益心脏 蜂蜜的保

健作用 如何科学食用蜂蜜 有益老年健康的食醋 常吃深海鱼预防血栓形成参考文献附录1 中国居民

膳食营养素参考摄入量表 (DRIs) 附录2 中国居民膳食指南 (2007)

## 章节摘录

人体本身的生物学因素几千年来，人们一直在不断探索人体衰老的秘密，试图寻找到人体衰老的原因，明确人体衰老过程的机制。

但到目前为止，还没有一种被世人公认的学说能够科学合理地解释衰老的原因和机制。

事实上，生命体的衰老在其自身的发展进程中是一个不可逆的过程，有多种因素与衰老的发生和发展密切相关。

总的说来，这些因素包括两大方面：一是人体自身的原因，二是外界环境的原因。

人体自身的原因包括许多方面，如细胞的衰老、细胞分裂存在极限、人体内产生大量的自由基、大量代谢废物的堆积、体内大分子交联反应的增加、基因的损害等因素。

因此，导致人体衰老的原因是复杂的，可能并不能用单一因素来解释，而是多个因素综合作用的结果。

尽管如此，目前大部分学者认为人体内代谢产生的大量自由基是导致人体衰老的一个关键因素。

自由基是在人体内代谢过程中产生的一些中间物质，其特点是构成这些物质的原子最外层丢失一个电子，因此具有一个非常不稳定的电子。

这个不稳定电子为了达到稳定状态，必须同其他分子上的电子配对结合。

自由基在人体内的寿命是非常短暂的，存在的时间仅有千分之一秒，但在这段时间里，它们像强盗一样，为了掠夺电子到处攻击其他分子，从而造成这些分子的破坏。

在人体内，最易遭受自由基攻击的是构成细胞膜的多不饱和脂肪酸，脂肪酸的过氧化导致细胞膜结构被破坏，进而破坏细胞内的蛋白质和核酸等生命活性物质。

自由基对细胞攻击的结果可引起细胞的退型性改变，表现为人体衰老。

## <<老年营养话题>>

### 编辑推荐

《老年营养话题》的读者对象是中老年居民及其子女，也包括所有关心自己健康和未来的人们。希望本书内容对我国日渐增多的老年朋友们保持健康和延年益寿有所裨益。

《营养科普系列丛书》中国营养学会倾情打造！  
权威、科学、实用！



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>