

《中老年营养解决方案——临床营养解决方案系列 科普丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810726153

丛书名：临床营养解决方案系列科普丛书

内容简介

中老年时期是各类营养相关性疾病的高发时期，同时中老年时期随着生理和心理的改变，其能量和营养素供给量标准也具有众多的“特殊性”，如能量的供给较青年时期降低等。本书将营养学基础知识、中老年能量和营养供给量标准、中老年各类常见疾病的饮食要求等问题系统介绍给广大的中老年朋友，以期为他们的健康长寿提供有益的参考。

目录

第一章 中老年年龄的划分及特点

1 人类的自然寿命

2 关一吉老年年龄段的划分

3 中年人的生理特点

基础代谢

心血管系统

心脏

血管

神经系统

呼吸系统

消化系统

肌肉骨骼系统

泌尿生殖系统

泌尿系统

生殖系统

4 中老年人生理退化的特征

皮肤弹性显著减弱

心脏功能减退

胃功能减退

牙齿脱落

头发脱落，指甲断裂

肺重量逐渐减轻

泌尿系统常发生变化

内分泌改变

免疫功能降低

骨骼肌肉发生退行性改变

听觉器官逐渐衰退

5 中老年人的心理变化特点

第二章 中老年人为什么要特别讲究饮食营养

1 中老年人强调营养的重要性

2 中老年人有哪些生理特点与营养有关

3 膳食因素在养生益寿中所起的作用

4 中老年人也要懂一些营养知识

第三章 中老年人的营养需要

1 能量

2 蛋白质

3 碳水化合物

4 脂肪

5 无机盐

6 维生素

7 膳食纤维

8 水

第四章 膳食宝塔中五大类食物的营养价值

第五章 中老年人应怎样选择食物

第六章 合理安排中老年人的饮食

第七章 中老年人的菜肴应怎样烹调

第八章 中老年人常见疾病的饮食治疗

第九章 关于中老年人修身养性的几点建议

附录

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)