

# 《中老年营养配餐》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年07月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787542721860

丛书名：黄金搭配

## 编辑推荐

作者认为，中老年人的营养保健非常重要，直接关系到能否身体健康、延年益寿。书中从饮食营养与中老年健康、日常保健配餐、益寿保健配餐、胃病防治配餐、肾病防治配餐、高血压防治配餐、糖尿病防治配餐、高血脂防治配餐、冠心病防治配餐等方面加以介绍，强调了配餐要点，推荐了三餐的组合食谱。

本书为中老年身体保健问题，提供了方便适用的各种参考。

## 内容简介

本从我国中老年人的实际情况出发，主要介绍中老年人的生理特点、营养与健康、营养要求、保健食物选择、营养配餐基本理论与实践、特殊膳食以及食补养生等内容。本书内容上以配餐实例为主，突出各种营养食谱的编制和分析。

影响中老年人健康的因素是多方面的，而饮食营养则是其中一个很重要的方面。随着年龄的增长，人体生理功能逐渐改变，对饮食营养的要求也会不断发生变化。因此中老年人应该结合生理功能改变的特点，对饮食作相应的调整，以适合年龄增长的需要从而达到预防疾病和治疗疾病的目的。

营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。如胃病、肾病、高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等，无不与营养失调有关。通过营养配餐来进行饮食治疗，就是最重要、最实用、最简便的方法之一。

利用食物防治疾病，在中国已有数千年历史。“物可益人，亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配，不仅以食养生，还用食物治疗疾病，认为“药食同源，药食同理，药食同用”。当人体患病以后，根据病理的变化，研究饮食的忌宜，调节饮食的种类和成分，充分提供水、糖类、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素及特殊元素等，可以促使病态消失、生命活动恢复正常，

本从我国中老年人的实际情况出发，主要介绍中老年人的生理特点、营养与健康、营养要求、保健食物选择、营养配餐基本理论与实践、特殊膳食以及食补养生等内容。本书内容上以配餐实例为主，突出各种营养食谱的编制和分析。影响中老年人健康的因素是多方面的，而饮食营养则是其中一个很重要的方面。随着年龄的增长，人体生理功能逐渐改变，对饮食营养的要求也会不断发生变化。因此中老年人应该结合生理功能改变的特点，对饮食作相应的调整，以适合年龄增长的需要从而达到预防疾病和治疗疾病的目的。营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。如胃病、肾病、高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等，无不与营养失调有关。通过营养配餐来进行饮食治疗，就是最重要、最实用、最简便的方法之一。利用食物防治疾病，在中国已有数千年历史。

“物可益人，亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配，不仅以食养生，还用食物治疗疾病，认为“药食同源，药

食同理，药食同用”。当人体患病以后，根据病理的变化，研究饮食的忌宜，调节饮食的种类和成分，充分提供水、糖类、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素及特殊元素等，可以促使病态消失、生命活动恢复正常，此为饮食疗法。食物药源随处可见，不论瓜果蔬菜还是粮食肉蛋，既要食用又能入药，具有安全可靠、简单易行的特色。

为什么食物具有食疗保健作用呢？这与其所属的性与味密切相关。中医学将所有食物归纳为热、温、平、寒、凉五性及甘、咸、苦、酸、辛五味。在食物所属的五性中，热性或温性的食物能减轻或消除寒症，温阳生热通络；寒性或凉性的食物则能减轻或消除热症，泻火滋阴生津；而平性的食物则能健脾开胃补肾。食物所属五味中的甘味有补益调中缓急的作用；咸味有软坚散结的作用；苦味有清热止咳平喘的作用；酸味有收敛固涩的作用；辛味有发散通窍化湿的作用。食物的多种性能必须结合起来，灵活运用，才能食得健康。中老年的科学膳食之道重在养生，而食用药膳是一个很有效果的方法。药膳根据食物的五性五味，以药配膳，运用各种烹制手段制作而成，药膳最宜扶正固本，因为它所用的食物和药物大多是补品，具有防病治病、保健强身、延年益寿的功效，可以说是一种特殊膳食，对各种疾病也有很好的疗效。本书从中老年人的生理特点、营养需求、常见病饮食原则、常见病营养配餐等方面进行了全面具体的介绍，提供了以一日三餐或更长的周期为视点的合理配餐方案，使中老年人能够有计划地设计自己的饮食，这也正是本书的特点。本书推荐的具有食疗作用的营养配餐，食材简单，不须经过繁杂的烹饪手续，就能做出一道道美味的保健食疗菜肴。从拿起这本书的一刻起，你就迈出了通往健康的第一步。健康的选择权在你手中，你完全可以为健康开辟一个全新的方向。从我们生活中每一天的三餐开始，从《黄金搭配——中老年营养配餐》开始，在饮食方面还自己一个健康的身体，拥有一个健康、幸福的人生。

我们坚信，健康饮食、营养配餐是开启幸福之门的钥匙。

[显示全部信息](#)

## 目录

### 第1章 饮食营养与中老年健康

中老年营养保健

人体免疫力系统

中年人的饮食营养指导

老年人的饮食营养指导

营养需求与年龄的关系

中老年膳食营养导航

建议一：食物多样，以谷类为主

建议二：多吃蔬菜、水果和薯类，补充维生素和矿物质

建议三：常吃奶类、豆类或其制品

建议四：经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉。少吃肥肉和荤油

建议五：食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

建议六：吃清淡少盐的膳食

建议七：限量饮酒，限制糖类

建议八：吃清洁卫生、不变质的食物

中老年健康饮食新思路

5种全新的健康理念

学会利用食物调节情绪

9种吃法消除亚健康

择优而食的6类食物

威胁中老年人的8类致“衰”物质

第2章 中老年人日常保健配餐

中年人日常保健配餐要点

要点一：保证蛋白质的摄入量

要点二：保证糖类的摄入量

要点三：不要过多摄入脂肪

要点四：注意无机盐的补充

要点五：保证维生素的补充

要点六：注意多喝水

要点七：均衡膳食

每日推荐营养素摄入量与食物的选择

每日推荐营养素摄入量

中年人日常保健配餐食物的选择

中老年健康食谱推荐榜

.....

第3章 老年人益寿保健配餐

第4章 胃病防治配餐

第5章 肾病防治配餐

第6章 高血压防治配餐

第7章 糖尿病防治配餐

第8章 高血压防治配餐

第9章 冠心病防治配餐

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)