

# 《给老爸老妈的100个饮食忠告》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年12月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543945425

## 内容简介

人们在日益注重健康饮食的同时，却出现了许多饮食的误区，比如长期喝粥好处多，维生素C补得越多越好，越新鲜的食物越好等等。如何走出误区，选择真正健康的饮食？有哪食物有延年益寿的作用呢？本书将会一一告诉您。

## 目录

### 第一章 走出老年人饮食的误区

- 1.绝对吃“素”，绝对健康吗？
- 2.维生素G补得越多越好吗？
- 3.“药酒”越喝越精神吗？
- 4.老人长期吃粥好处多吗？
- 5.老人吃糖，甜在心窝吗？
- 6.鱼油真有那么“神”吗？
- 7.老人可以常拿干食做早餐吗？
- 8.“补钙”“喝牛奶”两不误？
- 9.粉丝，老人想吃就吃吗？
- 10.多食酸性食物防疾病吗？
- 11.食品都是越新鲜越好吗？
- 12.喝夏桑菊，人人都宜吗？
- 13.煲汤时间越长越有营养吗？
- 14.老人多吃瓜子好吗？
- 15.豆制品老人越多吃越好吗？
- 16.多盐不影响老人健康吗？
- 17.鸡汤是老人的万能补品吗？
- 18.茶想喝就喝吗？
- 19.粗粮，多多益善吗？
- 20.饭后就午睡科学吗？
- 21.老人边吃边说有益健康吗？
- 22.剩菜打包要注意什么？
- 23.所有茶叶都能抗前列腺癌吗？
- 24.进食水果与体质有关吗？
- 25.喝白酒是御寒首选吗？

【给老爸老妈的贴心忠告】——老人吃补品需谨慎

### 第二章 不同的季节，不同的吃法

- 26.春季饮食有哪些原则？
- 27.夏季饮食有哪些原则？
- 28.秋季饮食有哪些原则？

- 29.冬季饮食有哪些原则？
- 30.立春过后，继续多吃羊肉吗？
- 31.春季，吃海产品要注意什么？
- 32.春季的水果都能吃吗？
- 33.春笋易过敏，真要“尝鲜”？
- 34.吃香椿，要注意什么？
- 35.春季的野菜，要怎么吃最好？
- 36.夏季想败火，凉茶怎么喝？
- 37.夏季，怎样喝牛奶最健康？
- 38.夏季放置过久的食物还能吃吗？
- 39.夏季可以吃羊蝎子解馋吗？
- 40.夏季，多吃光敏性蔬菜？
- 41.夏季，过敏体质可以吃菠萝吗？
- 42.夏季，寄生虫喜欢从“口”入？
- 43.秋季，酸菜照吃不误？
- 44.秋季，狗肉的盛宴？
- 45.秋季，怎样进补最好？
- 46.秋季“猪肺汤”，润肺好汤？
- 47.深秋，蜂蜜果真好吃？
- 48.冬季，吃什么肉最好？
- 49.大棚菜，还需仔细清洗吗？
- 50.冬季，橘子怎么吃最健康？

【给老爸老妈的贴心忠告】——要想身体棒，四季营养要跟上

### 第三章 常见病患者的饮食忠告

- 51.高血压患者最应该吃什么？
- 52.冠心病患者最应吃什么？
- 53.心肌梗死患者最应吃什么？
- 54.肺结核患者最应吃什么？
- 55.慢性支气管炎患者最应吃什么？
- 56.支气管哮喘患者最应吃什么？
- 57.慢性胃炎患者最应吃什么？
- 58.病毒性肝炎患者最应吃什么？
- 59.肝硬化患者最应吃什么？
- 60.脂肪肝患者最应吃什么？
- 61.胆囊炎、胆结石患者最应吃什么？
- 62.便秘患者最应吃什么？
- 63.慢性腹泻患者最应吃什么？
- 64.急性胰腺炎患者最应吃什么？
- 65.糖尿病患者最应吃什么？
- 66.甲状腺亢进患者最应吃什么？
- 67.前列腺增生患者最应吃什么？
- 68.慢性肾病患者最应吃什么？

69. 性功能障碍患者最应吃什么？
70. 老年痴呆症患者最应吃什么？
71. 更年期患者最应吃什么？
72. 痛风患者最应吃什么？
73. 骨质疏松症患者最应吃什么？
74. 痔疮患者最应吃什么？
75. 肥胖症最不该吃的食物是什么？

【给老爸老妈的贴心忠告】——食疗的原则和注意事项

#### 第四章 吃得恰到好处，健康又长寿

76. 蜂王浆为什么能延年益寿？
77. 怎样吃枸杞可以益肝明目？
78. 食物过敏杀手有多少？
79. 哪些食物能防止抑郁症？
80. 吃黑芝麻对老年人有好处吗？
81. 早餐吃什么有益长寿？
82. 晚餐吃什么睡眠质量最好？
83. 怎样饮水最健康？
84. 哪些饮料老年人可以喝？
85. 老年人吃醋对身体有好处吗？
86. 怎样饮茶最健康？
87. 洋葱为什么能延年益寿？
88. 枸杞为什么能延年益寿？
89. 吃鱼对老年人有什么好处？
90. 花生越吃越健康吗？
91. 大豆与长寿有什么关系？
92. 玉米与长寿有什么关系？
93. 大枣与长寿有什么关系？
94. 海带为何被称作“长寿菜”？
95. 五味与五脏有什么关系？
96. 提高性欲的“爱情食品”有哪些？
97. 红薯与长寿有什么关系？
98. 怎样吃粥最有价值？
99. 老年人怎样吃蛋更健康？
100. 食用油要怎么吃对老年人更有利？

【给老爸老妈的贴心忠告】——长寿老人的10大饮食习惯

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)