

《细说中老年营养168个细节（本书从深入研究中老年人的生理特点出发，介绍了食物中的各种营养素对人体的益处，揭示一些饮食养生的误区告诉中老年人如何用食物中的营养进行养生，满足中老年人特殊的营养需求。）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534464331

编辑推荐

本书主要针对中老年朋友，从中老年身体状况入手，介绍了中老年的身体特征、健康饮食、健身运动、心理健康、中老年保养、中老年健康侧重点、健康生活方式等，构成为中老年健康保驾护航的生活宝典。

内容简介

本书从深入研究中老年人的生理特点出发，生动地介绍了食物中的各种营养素对人体的益处，揭示了一些饮食养生的误区，更重要的是，告诉中老年人如何用食物中的营养进行养生，满足中老年人特殊的营养需求，以对抗疾病和岁月。

作者简介

陶红亮

国内著名生活类畅销书作家。致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。作品不仅畅销大陆，且多本图书版权输出到港台地区。因其图书通俗易懂、科学实用深受广大读者喜爱。主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》，《丈夫关爱妻子健康枕边书》，《妻子关爱丈夫健康枕边书》，《最好的健康给父母·身卷》，《最好的健康给父母·心卷》，《黄帝内经》使用手册3：国医养生妙方(精华版)等。

目录

Chapter I 自我检测：了解中老年人的身体情况

- NO. 1 你的身体健康吗
- NO. 2 在运动中自我检测身体健康状况
- NO. 3 中老年人体质自测
- NO. 4 自我检测心肺功能
- NO. 5 自测大脑老化程度
- NO. 6 看一看你的皮肤健康吗
- NO. 7 定期检查的重点项目
- NO. 8 了解化验项目和参考值
- NO. 9 亚健康状态自测
- NO. 10 不良生活方式引发的“疾病”

NO . 11骨质疏松带来的不良影响

NO . 12人体衰老的信号

NO . 13中老年人血糖值知多少Chapter I 自我检测：了解中老年人的身体情况

NO . 1你的身体健康吗NO . 2在运动中自我检测身体健康状况NO . 3中老年人体质自测

NO . 4自我检测心肺功能NO . 5自测大脑老化程度NO . 6看一看你的皮肤健康吗

NO . 7定期检查的重点项目NO . 8了解化验项目和参考值NO . 9亚健康状态自测

NO . 10不良生活方式引发的“疾病” NO . 11骨质疏松带来的不良影响

NO . 12人体衰老的信号 NO . 13中老年人血糖值知多少 Chapter 2

器官衰老：身体器官衰老引发健康问题NO . 14人体中新陈代谢的变化

NO . 15消化功能衰退影响营养素吸收 NO . 16呼吸效率下降影响营养素代谢

NO . 17血液循环系统衰退引发疾病 NO . 18心血管系统功能下降

NO . 19中老年的内分泌系统 NO . 20调整膳食提高免疫功能

NO . 21运动系统的逐渐衰退 NO . 22泌尿系统功能下降造成排泄不易

NO . 23神经系统功能退化影响机体营养 NO . 24感觉功能衰退影响生活质量

NO . 25中老年皮肤的突出特征Chapter 2 营养物质：抵抗衰老的侵袭Chapter 3

饮食讲究：别让不良饮食习惯影响中老年人的健康Chapter 4

饮食讲究：让中老年人了解不同食物的不同营养Chapter 5

营养调配：补充人体不同器官所需.....

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

关于健康的标准，众说纷纭。健康标准对不同年龄的人也有不同的要求。概括起来，中老年人身体是否健康，主要可以从以下六个方面来判断：

1.目光炯炯有神

眼睛不仅是心灵的窗户，还是透露身体健康讯息的窗口，很多疾病都能通过眼睛反映出来。健康人的眼睛通常黑白分明、明亮，目光有神，这说明精气旺盛，肝、肾功能良好。肝炎患者的眼睛则通常是偏黄色的，70%以上的中老年糖尿病患者都会眼睛红肿，患有高血压、高血脂、动脉硬化的人也可以从眼睛的变化中观察出来。许多欧美国家的医生现在都采用“虹膜诊断法”作为诊断方式之一。

2.声音洪亮

身体健康的中老年人通常声音洪亮，说起话来从容不迫，呼吸均匀。从中医的角度来看，声音的强弱反映出人的神采和血气，声音洪亮是正气充足的表现，说明发音器官、呼吸系统的功能良好。

3.体型匀称

中老年人肥胖更易患高血压、冠心病、糖尿病、胆囊炎，胆石症，因为免疫力低下而更易发生病毒感染，患骨关节疾病的机率也更大。有数据显示，肥胖人患高血压的风险是正常人的3倍，体重超标20%的人患糖尿病的风险也是正常人的3倍，而超标50%者患糖尿病的风险则高达正常人的15倍。

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)