

《更年期患者饮食调养》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年07月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508217819

内容简介

更年期是人到中年的一个生理过程。本书以问答形式，分别对更年期妇女饮食保健，女性更年期常见病饮食调养以及男性更年期饮食调养进行了介绍。内容具体，科学实用，文字通俗，操作简便，是广大中年人和基层医务工作者的必备用书。

目录

第一章 更年期妇女饮食保健

- 1.更年期妇女饮食调养有何意义
- 2.更年期妇女营养需求有何特点
- 3.妇女更年期保健有何重要性
- 4.更年期需要哪些营养
- 5.更年期怎样合理营养才能延缓衰老
- 6.更年期如何进行营养
- 7.更年期怎样进行营养选择
- 8.更年期综合征四季食谱应如何安排
- 9.更年期一日三餐如何合理搭配
- 10.为什么更年期宜以素食为主
- 11.纯素食者应注意补充哪些营养素
- 12.为什么说荤素杂食有益于健康
- 13.食物营养中的偏见有哪些
- 14.更年期食物烹调应注意些什么
- 15.为什么更年期宜选食绿色食品
- 16.在日常膳食中如何注意防癌
- 17.哪些食物具有防癌作用
- 18.更年期保健食物有哪些
- 19.更年期食用豆制品好吗
- 20.更年期是否提倡饮奶
- 21.更年期饮酒有益吗
- 22.更年期饮茶是否有益
- 23.适用于更年期的清凉饮料有哪些
- 24.更年期为什么要限制食盐的摄入量
- 25.如何利用正确的饮食方法减轻体重
- 26.防止卵巢过早衰退的食物有哪些
- 27.食用鱼类对更年期综合征患者有何益处
- 28.紫河车是妇女抗衰老的良药吗
- 29.更年期怎样注意饮水卫生

- 30.更年期怎样妙用食醋
- 31.无机盐可由哪些食物提供
- 32.具有润肠通便作用的食物有哪些
- 33.健脑食物有哪些
- 34.具有降胆固醇作用的食物有哪些
- 35.具有减肥作用的食物有哪些
- 36.具有降脂作用的食物有哪些
- 37.具有降压作用的食物有哪些
- 38.膳食脂肪对更年期心、脑血管疾病的发生有何影响

第二章 女性更年期常见病饮食调养

- 39.更年期潮汗出发作时宜吃哪类水果
- 40.更年期妇女潮热汗出发作时能饮茶及咖啡吗
- 41.潮热汗出发作时能饮酒吗
- 42.潮热汗出的食疗方有哪些
- 43.更年期综合征头痛的饮食有哪些宜忌
- 44.饮茶对更年期综合征头痛有何益处
- 45.药蛋可治更年期综合征的眩晕吗

.....

第三章 男性更年期饮食调养

在线试读部分章节

第一章 更年期妇女饮食保健

1.更年期妇女饮食调养有何意义？

根据专家统计，31岁的妇女的基础代谢率略低于30岁以前的妇女，其肺活量、体力及生殖功能开始下降。自35岁开始，除肝脏外，脑、肺、肾、脾、胰的重量逐渐下降；进入更年期以后其身体更是发生一系列生理和心理变化。这个时期的妇女心情焦躁不安、心烦易怒，从客观上讲，由于代谢功能的变化而导致营养失衡，进一步产生许多疾病，如高血压、肥胖症、骨质疏松症、肿瘤等，所以有人把这一时期叫做“多事之秋”。但这些情况并不是“在劫难逃”，而是可以减轻或消除的。一方面按照中医“情志调养”的原则，“遇变不惊”，以一颗平常心对待更年期发生或可能发生的事情；另一方面要特别注意科学进膳、平衡营养，根据每人的实际情况，合理选用食疗方，做到无病早防，有病早治，那就定会平安度过更年期，继续为家庭幸福、为国家建设作出贡献。

2.更年期妇女营养需求有何特点？

人到中年消耗的热能渐少，因此在营养供给量方面脂肪、糖类也应减少。更年期妇女在闭经后铁的需求量也减少。我国及日本规定了中年女性的蛋白质供给量（见表1），其无机盐、微量元素及维生素则与青年人大致相同。.....

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)