

# 《中老年人现代营养与健康》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年02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：9787508277776

## 内容简介

赵锡涛、于晓敏主编的《中老年人现代营养与健康》从中老年人营养与健康的角度，全方位介绍了营养学的基本知识与现代健康理念，主要内容包括各种营养素在人体健康中所起的作用、食物来源及对健康的影响、中老年人对营养的需求状况、饮食营养及膳食平衡、常见中老年疾病营养调节、供给充足营养的有效途径等，还介绍了中老年人常见的饮食误区、保健食品的选择方法，以及食品安全知识等。《中老年人现代营养与健康》融科学性、知识性、趣味性于一体，且通俗易懂，实用性强，既可作为从事中老年饮食营养、医疗保健工作者的教材，又是保证中老年人长寿与健康的指导性读物。

## 目录

### 第一章 营养基础知识

#### 一、参与生命活动的蛋白质

- (一) 蛋白质的功能
- (二) 蛋白质与人体健康
- (三) 蛋白质的来源与需要量

#### 二、脂肪的功过是非

- (一) 脂肪的主要生理功能
- (二) 脂肪与人体健康
- (三) 脂肪的来源与需要量

#### 三、糖类摄取的利与弊

- (一) 糖类的主要功能
- (二) 糖类与人体健康
- (三) 糖类的来源与需要量

#### 四、水是生命之源

### 第二章 常用食物的营养 一、粮食的营养 (一) 谷类 (二) 豆类 (三) 薯类

#### 二、蔬菜的营养 (一) 叶菜类 (二) 茎菜类 (三) 根菜类 (四) 果菜类 (五) 花菜类

#### (六) 食用菌类三、肉类的营养 (一) 家畜肉的主要成分 (二) 家禽肉的主要成分

#### 四、蛋类的营养五、水产品的营养 (一) 鱼类 (二) 虾、蟹、贝类 (三) 海藻

#### 六、果品的营养 (一) 水果类 (二) 坚果类

### 第四章 中老年常见病营养需求 一、营养与免疫功能 (一) 人体免疫系统

#### (二) 营养素与免疫 (三) 提高免疫力的食品及生物活性物质二、营养与恶性肿瘤

#### (一) 食物中的致癌物质 (二) 膳食营养与癌症 (三) 具有抗癌作用的食物

- (四) 预防癌症的饮食调养
- 三、营养与高血压
- (一) 营养与原发性高血压
- (二) 高血压的饮食防治
- (三) 常食用的降血压食物
- 四、营养与糖尿病
- (一) 糖尿病膳食营养
- (二) 糖尿病患者的合理饮食
- 五、营养与动脉粥样硬化
- (一) 膳食营养与动脉粥样硬化
- (二) 动脉粥样硬化的饮食防治原则
- (三) 常食用的降脂食物
- 六、营养与肥胖
- (一) 肥胖的定义及诊断
- (二) 肥胖的根本原因
- (三) 肥胖的危害
- (四) 肥胖的预防和治疗

## 第六章 中老年人饮食误区 一、现代中老年人饮食的四大误区

- (一) 不吃早餐
- (二) 食不厌精
- (三) 饮食无度
- (四) 盲目进补
- 二、现代家庭饮食误区
- (一) 误区一营养就是吃鱼吃肉
- (二) 误区二烹调菜肴都放味精
- (三) 误区三吃豆制品多多益善
- (四) 误区四长期单纯进食植物油
- (五) 误区五活鱼好吃
- (六) 误区六热油炒菜香
- (七) 误区七油炸食物的油能反复使用
- (八) 误区八水越纯越好
- (九) 误区九炒好的蔬菜反复加热食用
- (十) 误区十自来水直接煮米饭
- 三、中老年人的饮食误区

- (一) 误区一胆固醇都是坏东西，对人体无益处
- (二) 误区二老年人不能吃蛋黄
- (三) 误区三血脂较高的老年人不能喝牛奶
- (四) 误区四早餐经常吃油条
- (五) 误区五长期吃鱼油
- (六) 误区六涮羊肉的汤营养丰富
- (七) 误区七瓜子香脆天天嗑
- (八) 误区八膳食纤维吃得越多越好
- (九) 误区九经常吃汤泡饭
- (十) 误区十不渴就不喝水

## 第八章 食品安全 一、食品的选购

- (一) 认清生产厂家与品牌
- (二) 细心选择食品
- (三) 识别不良食品
- (四) 警惕不新鲜的食品
- 二、食品的储存
- 三、食品的加工
- (一) 烹饪前减少有害物质的残留
- (二) 采用适当的方法减少或消除有害物质
- 四、食品添加剂
- (一) 使用食品添加剂的目的
- (二) 使用食品添加剂应遵循的原则
- (三) 食品添加剂的安全性
- (四) 防腐剂和食用色素的安全性
- (五) 如何理解标注“不含任何食品添加剂”的食品
- (六) 什么是有毒有害的“非食品添加剂”
- (七) 常见有毒有害的“非食品添加剂”
- (八) 常见有毒有害的伪劣食品
- 五、转基因食品
- (一) 转基因食品的种类
- (二) 转基因食品的优点
- (三) 食用转基因食品的安全性

[显示全部信息](#)

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)