

《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)