

《舌尖上的健康》

图书基本信息

书名：《舌尖上的健康》

13位ISBN编号：9787040364408

10位ISBN编号：7040364409

出版时间：2013-1

出版社：陈霞飞 高等教育出版社 (2013-01出版)

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《舌尖上的健康》

作者简介

陈霞飞，复垦大学附属华东医院主任营养师、执业医师，上海市临床营养质控中心主任、上海药学会老年药学专业委员会顾问、中国临床营养杂志编委，曾任华东医院副院长、营养科主任，中国营养学会理事，临床营养分会副主任、上海市营养学会临床营养专业委员会主任。获国务院特殊津贴证书奖励。长期从事医疗营养、营养保健、营养教学和营养管理工作，对各类人群营养、各种疾病的营养和临床营养治疗方面有丰富的实践经验。曾参与百岁老人、营养与老年生活质量、糖尿病营养、代谢综合征等多个课题的研究工作，在国内外专业会议和杂志发表论文多篇，并参与《医学营养学》、《中国营养百科全书》等十多本专业著作的编写。

《舌尖上的健康》

书籍目录

第一讲老年人的营养需求 一、步入老年后的生理变化 二、老年人营养需求的特点 第二讲老年人的饮食知识 一、老年人的膳食原则 二、老年人的平衡膳食 三、素食与混合食 四、科学饮水 第三讲食物的选购和储存 一、安排饮食的学问 二、适宜老年人常吃的食品 三、常见的饮食误区和不良习惯 四、常见食物的选购知识 第四讲吃什么有利于延年益寿 一、有助于老年人延年益寿的食品 二、适合老年人的菜品推荐 三、食物搭配中的酸碱平衡 第五讲老年常见病患者的饮食要点 一、高血压患者的饮食要点 二、冠心病患者的饮食要点 三、高脂血症患者的饮食要点 四、骨质疏松症患者的饮食要点 五、慢性肾病患者的饮食要点 六、糖尿病患者的饮食要点 七、高尿酸血症、痛风症患者的饮食要点 八、肿瘤患者的饮食要点 附录 附录一常用油脂的脂肪酸含量 附录二常用食物的三大营养素含量

章节摘录

版权页：（四）奶类及奶制品、大豆类及坚果 建议老年人选低脂奶或低脂酸奶，每日可饮用200~500毫升，以保证钙的摄入，维持机体良好的健康状况。超市货架的主要奶类产品类型有：袋装或盒装鲜奶、超高温枕袋奶、盒装灭菌奶、酸奶和乳饮料。选购时要特别注意保质期及冷藏保存。老年人应选购全乳产品为好，不宜选购乳饮料。如饮奶不耐受，可选择大豆类制品。其饱和脂肪酸及碳水化合物含量低于牛奶，也不含胆固醇，适合于老年人及心血管疾病患者饮用。大豆及豆制品营养丰富，有利于健康。建议每人每天摄入40克大豆或豆制品。坚果有核桃、杏仁等，是一类营养丰富的食品。选购时注意种类搭配和数量，每人每天15~30克。如大核桃一般每天2~4只。（五）烹调用油 烹调用油每人每天25~30克，相当于家用白瓷调羹2~3勺。一般一餐不超过一两个炒菜，其他可选择不用或很少用烹调油的方法，如蒸、煮、炖、焖、拌等。选购烹调用油要注意一次量少，小瓶包装。多品种交替使用，或选正规厂家的调和油。二、适宜老年人常吃的食品（一）鱼类 鱼类含丰富蛋白质15%~20%，属优质蛋白质。鱼肉肌纤维较短，蛋白质组织结构松软，水分含量多，肉质鲜嫩，容易消化吸收。鱼类脂肪低，含量在1%~10%，且是不饱和脂肪酸。特别是海鱼中含有丰富的维生素A、不饱和脂肪酸，及矿物质和微量元素，具有帮助降血脂、防止动脉粥样硬化的作用。（二）鸭肉 鸭肉蛋白质含量丰富，其所含的脂肪酸熔点低，易于消化。对心脏健康有益。所含8族维生素和维生素E较其他肉类多，有助于抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还有助于抗衰老。鸭肉中含有较丰富的烟酸，它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

《舌尖上的健康》

编辑推荐

《金色九九丛书:舌尖上的健康》希望能够帮助老年朋友解决生活问题，增添生活情趣，成就健康金色晚年！

《舌尖上的健康》

版权说明

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.tushu111.com