

图书基本信息

书名：<<社区老年常见病的护理与康复系列丛书 - 营养失衡性疾病的护理与康复>>

13位ISBN编号：9787117147873

10位ISBN编号：7117147873

出版时间：2011-11

出版时间：人民卫生出版社

作者：张爱珍 主编

页数：130

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：<http://www.tushu007.com>

内容概要

张爱珍主编的《营养失衡性疾病的护理与康复》共分五大部分，紧密围绕老年人的营养相关问题，重点介绍老年人在社区和家庭的营养护理和营养康复基本知识。从我国老年人的实际情况出发，主要介绍老年人的生理特点，营养失衡性疾病发生的主要原因，症状与危害，干预与治疗，护理问题与对策，预防与康复。为了便于读者学习和掌握，内容编写力求通俗易懂，具有较强的实用性。社区医师也可将该书作为健康教育的参考书。通过该书的健康文化传播，使老年人能吃得好、吃出健康、吃出长寿，预防营养失衡性疾病。

书籍目录

第一篇 营养学知识入门

一、营养和营养素

- (一) 碳水化合物
- (二) 脂类
- (三) 蛋白质
- (四) 维生素
- (五) 矿物质
- (六) 水
- (七) 能量

二、老年人平衡膳食与合理营养

- (一) 中国老年人膳食指南
- (二) 中国老年人平衡膳食宝塔

第二篇 单一或复合营养素失衡

一、蛋白质缺乏症

- (一) 发生原因
- (二) 症状与危害
- (三) 干预与治疗
- (四) 护理问题与对策
- (五) 预防与康复

二、蛋白质-热能营养不良

- (一) 发生原因
- (二) 症状与危害
- (三) 干预与治疗
- (四) 护理问题与对策
- (五) 预防与康复

三、乳糖不耐症

- (一) 发生原因
- (二) 症状与危害
- (三) 干预与治疗
- (四) 护理问题与对策
- (五) 预防与康复

四、营养性贫血

- (一) 发生原因
- (二) 症状与危害
- (三) 干预与治疗
- (四) 护理问题与对策
- (五) 预防与康复

五、水失衡

- (一) 发生原因
- (二) 症状与危害
- (三) 干预与治疗
- (四) 护理问题与对策
- (五) 预防与康复

第三篇 维生素缺乏症

一、维生素A缺乏症

- (一) 发生原因
- (二) 症状与危害
- (三) 干预与治疗
- (四) 护理问题与对策
- (五) 预防与康复
- 二、维生素B₁₂缺乏症
 - (一) 发生原因
 - (二) 症状与危害
 - (三) 干预与治疗
 - (四) 护理问题与对策
 - (五) 预防与康复
- 三、维生素B₆缺乏症
 - (一) 发生原因
 - (二) 症状与危害
 - (三) 干预与治疗
 - (四) 护理问题与对策
 - (五) 预防与康复
- 四、维生素C缺乏症
 - (一) 发生原因
 - (二) 症状与危害
 - (三) 干预与治疗
 - (四) 护理问题与对策
 - (五) 预防与康复
- 五、维生素D缺乏症
 - (一) 发生原因
 - (二) 症状与危害
 - (三) 干预与治疗
 - (四) 护理问题与对策
 - (五) 预防与康复
- 六、维生素E缺乏症
 - (一) 发生原因
 - (二) 症状与危害
 - (三) 干预与治疗
 - (四) 护理问题与对策
 - (五) 预防与康复
- 七、烟酸缺乏症
 - (一) 发生原因
 - (二) 症状与危害
 - (三) 干预与治疗
 - (四) 护理问题与对策
 - (五) 预防与康复
- 八、叶酸缺乏症
 - (一) 发生原因
 - (二) 症状与危害
 - (三) 干预与治疗
 - (四) 护理问题与对策
 - (五) 预防与康复

第四篇 矿物质失衡症

一、低钠血症与高钠血症

- (一) 发生原因
- (二) 症状与危害
- (三) 干预与治疗
- (四) 护理问题与对策
- (五) 预防与康复

二、低钾血症与高钾血症

- (一) 发生原因
- (二) 症状与危害
- (三) 干预与治疗
- (四) 护理问题与对策
- (五) 关心病人的食谱设计
- (六) 正确认识与选择钾营养补充剂
- (七) 预防与康复

三、低钙血症

- (一) 低钙的发生原因
- (二) 症状与危害
- (三) 干预与治疗
- (四) 护理问题与对策
- (五) 预防与康复

第五篇 保健食品与中医食疗

一、保健食品

- (一) 认识保健食品要求与规定
- (二) 了解保健食品的功能
- (三) 保健食品的配方

二、中医食疗

- (一) 食疗的原料
- (二) 常用食疗方剂

三、老年人选用保健食品的原则

- (一) 正确认识保健食品
- (二) 购买保健食品的要点
- (三) 老年人选用保健食品的误区
- (四) 老年人该怎么选择保健品

章节摘录

版权页：插图：3.蛋白质缺乏症有哪些危害 蛋白质是生命的重要物质基础，没有蛋白质就没有生命，因此蛋白质缺乏症对人体是有危害的，严重的蛋白质缺乏甚至可能危及生命。

蛋白质是人的重要组成部分，与人的各种生理活动密切相关，因此蛋白质缺乏必然导致各种生理功能的紊乱，容易引起感染、伤口迁延不愈、贫血、水肿等危害。

(三) 干预与治疗 1. 干预 (1) 老年人的消化功能：老年人的消化功能是下降的，主要因为以下几个方面：唾液分泌减少，影响食物在口腔中的咀嚼、搅拌和消化；牙齿松动脱落，不能吃太硬或比较有韧劲的食物；胃酸分泌减少，胃蛋白酶和蛋白水解酶分泌减少，可以阻碍蛋白质的消化；胆汁分泌减少，使食物消化过程缓慢，功能紊乱；胃肠蠕动降低，消化吸收差，食物在胃肠滞留增加，造成胃肠胀气。

(2) 不同年龄老年人蛋白质的需要：老年人需要较丰富的优质蛋白质，一般来说每天按每公斤体重提供蛋白质1.0~1.2克，其中要求至少1/3是优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼、豆制品等。

对老年人来说，动物性蛋白最好的来源应该是鱼类，一是因为鱼类的蛋白质利用率高；二是因为鱼类的不饱和脂肪酸含量高，而且容易消化吸收。

我国营养工作者研究发现黄鱼、鲫鱼、对虾、甲鱼等食物可以促进胆固醇的分解代谢，有利于降低血清胆固醇，防治动脉粥样硬化，老年人可以在选择食物时参考。

当然具体每个老年人情况应该要具体分析，处于急性感染期蛋白质的需求是要增加的，而处于肾功能明显减退的老年病人是要限制蛋白质摄入的，具体应由医院的营养师给以指导。

(3) 富含蛋白质的食物：动物类食物蛋白质含量丰富，优质蛋白质含量丰富的食物有鱼类、瘦肉类、蛋类、奶类、禽类等动物性食物和大豆及其制品等植物性食物。

(4) 影响蛋白质吸收的食物：影响蛋白质吸收的食物有柿子、葡萄、石榴等含单宁过高的水果，单宁会与蛋白质结合，降低蛋白质的消化吸收。

高纤维素的食物如笋等可能包裹蛋白质，使它与消化酶的接触差而影响消化吸收。

(5) 合理烹饪的方法：老年人一般选炒、蒸、煮等方法较好，氽、涮、烧也可以选用，尽量避免油炸、熏烤等方法。

因为鱼肉类等熏烤后会产生有害物质如3,4-苯并芘等致癌物质。

油炸时温度较高，食物中的B族维生素破坏较多，食物蛋白质会发生严重变性甚至出现蛋白质焦化，产生了一些致癌物。

不科学的烹饪习惯也要注意改正，如烧肉早放盐，盐的主要成分氯化钠，易使肉中的蛋白质发生凝固，使肉块缩小，肉质变硬，且不易烧烂。

又如肉、骨烧煮时加冷水，因肉、骨中含有大量的蛋白质和脂肪，烧煮中突然加冷水，汤汁温度骤然下降，蛋白质与脂肪即会迅速凝固，肉、骨的空隙也会骤然收缩而不会变烂，同时肉、骨本身的鲜味也会受到影响。

还如黄豆不煮透，由于黄豆中含有一种会妨碍人体中胰蛋白酶活性的物质，当人们吃了未煮透的黄豆，对黄豆蛋白质难以消化和吸收，甚至会发生腹泻。

食用煮烂烧透的黄豆，不仅蛋白质容易消化吸收，而且不会出现临床问题。

编辑推荐

《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书:营养失衡性疾病的护理与康复》内容编写力求通俗易懂,具有较强的实用性。

社区医师也可将《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书:营养失衡性疾病的护理与康复》作为健康教育的参考书。

通过《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书:营养失衡性疾病的护理与康复》的健康文化传播,使老年人能吃得好、吃出健康、吃出长寿,预防营养失衡性疾病。

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:<http://www.tushu007.com>