

<<让我再活六十年>>

图书基本信息

书名：<<让我再活六十年>>

13位ISBN编号：9787561449196

10位ISBN编号：7561449194

出版时间：2012-4

出版时间：四川大学出版社

作者：李云 编

页数：180

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>

## <<让我再活六十年>>

### 内容概要

现在，健康问题越来越受到人们的关注。  
人的一生要想保持良好的健康状态，最好的办法就是健康饮食。  
饮食能养生治病，亦能伤身致病。  
饮食合理与否，不仅关系到个人的健康和幸福，也直接影响我国经济发展和全面建设小康社会的宏伟目标。  
李云编著的《让我再活六十年》是中老年人的保健普及读物，帮助中老年掌握健康问题相关知识。

## &lt;&lt;让我再活六十年&gt;&gt;

## 书籍目录

漫话健康与长寿什么是健康影响健康的因素人到底能活多久什么是衰老影响人类寿命和加速人体衰老的因素重视人体的衰老中老年人生理退化特征中老年人心理变化特征人体衰老的特征健康与长寿的保障营养对老年人长寿的重要性中老年人对营养需要的特点健康长寿的物质基础——各类食物的营养价值中老人在饮食营养方面应注意的问题中老年人的膳食指南培养科学的饮食习惯不同性格中老年人的饮食调理方法合理的膳食调配合理的膳食制度合理的烹调方法中老年人适量运动对健康的益处什么是保健食品我国保健食品的发展及管理中老年人选择保健食品的原则与中老年人关系较大的、目前可选择的保健食品饮食带来的风险及其避免措施食物中的主要有毒有害物质营养素缺乏与过量对人体都有风险宏量营养素的副作用微量营养素过量的危害食物中生物性因素带来的风险加热过度引起的油脂劣变防止高温加热引起油脂劣变的措施油脂氢化产生的反式单烯脂肪酸控制反式单烯脂肪酸摄入量的措施烟熏、烧烤、油炸食物产生强烈致癌物——苯并(a)芘避免苯并(a)芘对食物污染的措施加热过度引起蛋白质劣变产生强致突变物——杂环胺防止杂环胺产生的措施富含淀粉的食物在高温加工中会形成致癌物质——丙烯酰胺减少丙烯酰胺对健康危害的措施腌菜、腌鱼、熏鱼等食物中的硝酸盐、亚硝酸盐及亚硝胺类降低硝酸盐、亚硝酸盐及亚硝胺类危害性的有效方法中老年人与饮食有关的慢性病及其饮食治疗高血压高血压的危险因素。

饮食营养因素与高血压高血压的饮食预防具有降血压作用的食物冠心病冠心病的危险因素饮食营养因素与冠心病冠心病的饮食预防可预防冠心病的食物高脂血症高脂血症的危险因素高脂血症的饮食预防高脂血症的饮食控制具有降血脂作用的食物糖尿病糖尿病的危险因素饮食与糖尿病糖尿病的饮食防治可预防糖尿病的食物糖尿病病人可以吃的水果骨质疏松骨质疏松的危险因素饮食营养素与骨质疏松骨质疏松的饮食防治可预防骨质疏松的食物肥胖症肥胖症发生的原因肥胖症的防治癌症饮食类型与癌症分布饮食成分对癌症的影响加工食物中存在的致癌因素饮食中的抗癌物质预防癌症的饮食措施老年性痴呆饮食中的营养素与老年性痴呆的关系老年性痴呆的营养预防

<<让我再活六十年>>

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>