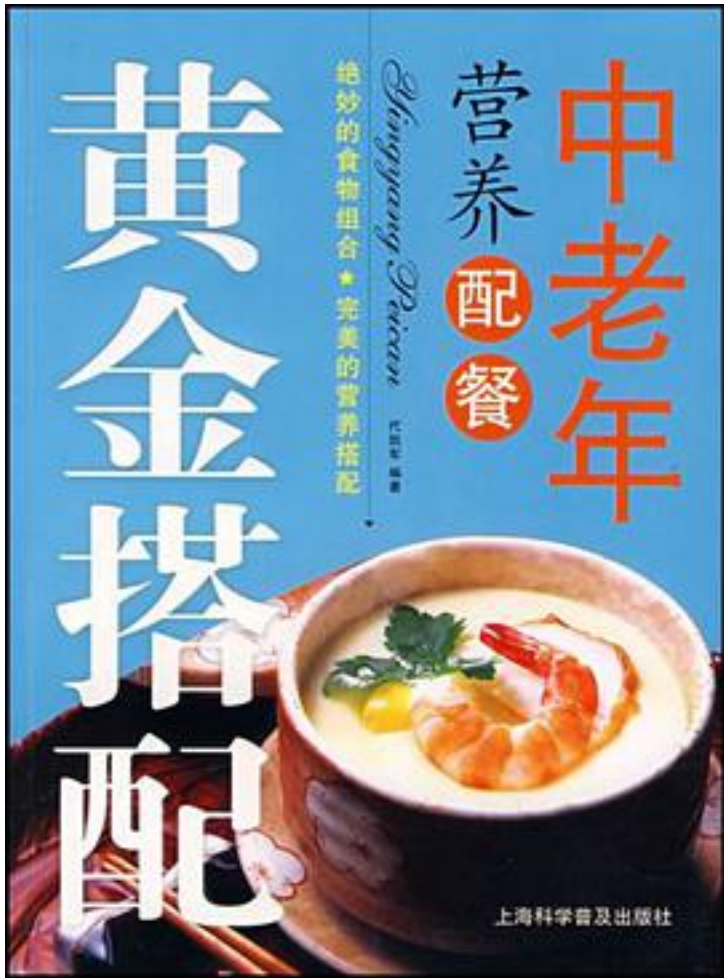


中老年营养配餐



[中老年营养配餐_下载链接1](#)

著者:代凯军

出版者:上海科学普及出版社

出版时间:2007-7

装帧:平装

isbn:9787542721860

《黄金搭配:中老年营养配餐》从我国中老年人的实际情况出发，主要介绍中老年人的生理特点、营养与健康、营养要求、保健食物选择、营养配餐基本理论与实践、特殊膳

食以及食补养生等内容。《黄金搭配:中老年营养配餐》内容上以配餐实例为主，突出各种营养食谱的编制和分析。

影响中老年人健康的因素是多方面的，而饮食营养则是其中一个很重要的方面。随着年龄的增长，人体生理功能逐渐改变，对饮食营养的要求也会不断发生变化。因此中老年人应该结合生理功能改变的特点，对饮食作相应的调整，以适合年龄增长的需要从而达到预防疾病和治疗疾病的目的。

营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。如胃病、肾病、高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等，无不与营养失调有关。通过营养配餐来进行饮食治疗，就是最重要、最实用、最简便的方法之一。

利用食物防治疾病，在中国已有数千年历史。
“物可益人，亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配，不仅以食养生，还用食物治疗疾病，认为“药食同源，药食同理，药食同用”。当人体患病以后，根据病理的变化，研究饮食的忌宜，调节饮食的种类和成分，充分提供水、糖类、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素及特殊元素等，可以促使病态消失、生命活动恢复正常，此为饮食疗法。食物药源随处可见，不论瓜果蔬菜还是粮食肉蛋，既要食用又能入药，

具有安全可靠、简单易行的特色。

为什么食物具有食疗保健作用呢？这与其所属的性与味密切相关。

中医学将所有食物归纳为热、温、平、寒、凉五性及甘、咸、苦、酸、辛五味。在食物所属的五性中，热性或温性的食物能减轻或消除寒症，温阳生热通络；寒性或凉性的食物则能减轻或消除热症，泻火滋阴生津；而平性的食物则能健脾开胃补肾。食物所属五味中的甘味有补益调中缓急的作用；咸味有软坚散结的作用；苦味有清热止咳平喘的作用；酸味有收敛固涩的作用；辛味有发散通窍化湿的作用。食物的多种性能必须结合起来，灵活运用，才能食得健康。

中老年的科学膳食之道重在养生，而食用药膳是一个很有效果的方法。药膳根据食物的五性五味，以药配膳，运用各种烹制手段制作而成，药膳最宜扶正固本，因为它所用的食物和药物大多是补品，具有防病治病、保健强身、延年益寿的功效，可以说是一种特殊膳食，对各种疾病也有很好的疗效。

作者介绍:

目录:

[中老年营养配餐_下载链接1](#)

标签

丰富到位

评论

[中老年营养配餐_下载链接1_](#)

书评

[中老年营养配餐_下载链接1_](#)