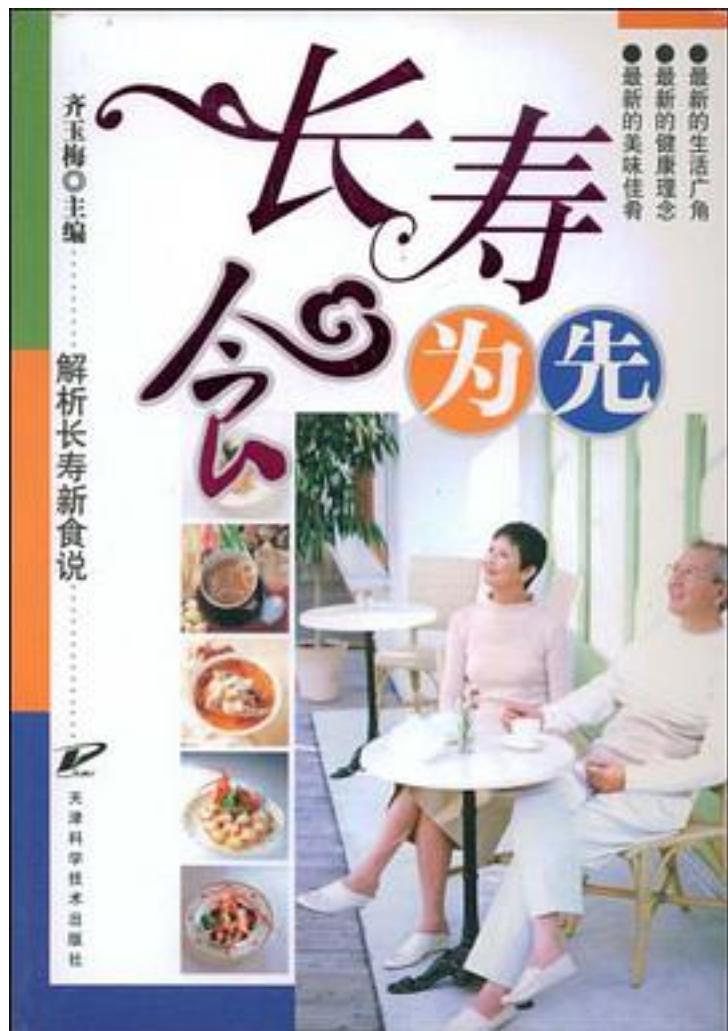


# 长寿食为先



[长寿食为先 下载链接1](#)

著者:齐玉梅主编

出版者:天津科学技术

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787530844038

《长寿食为先》主要内容：在传统的认识中，营养是吃好吃的食物，如鱼、肉、虾、蟹

等，自己喜欢吃的、爱吃的都是营养。事实上并不是这样，爱吃的、不爱吃的、喜欢吃的、不喜欢吃的，其中都可能有适合吃的和不适合吃的。过多地摄入或过多地限制鱼、肉、虾、蟹等各类食物都会引起代谢异常，导致疾病的产生。根据老年人的代谢需要，科学选择适宜的天然食物才是打开健康之门的金钥匙。合理的营养有助于延缓衰老、预防疾病，而营养不足或营养过剩、营养不平衡、机体代谢紊乱都可加速衰老和疾病发生的进程。

老年是生命中的一个特殊时期，人到老年以后，整个生理状况、各器官的功能、心理等方面都发生很大的变化。随年龄增长而带来的神经、内分泌和脏器生理功能的降低及体内代偿机制的减弱，患病的机会必然增加。老年人要想健康长寿，科学是第一重要的。因此要学习、理解、掌握中国居民膳食指南及膳食宝塔，并将其运用到日常生活中。提高营养的科学理念，不但有益于防治骨质疏松、心血管疾病、高血压、胖等老年人常见的身体疾患，而且有益于老年人保持良好的身心状况。

作者介绍:

目录:

[长寿食为先 下载链接1](#)

标签

评论

[长寿食为先 下载链接1](#)

书评

[长寿食为先 下载链接1](#)