

老年人冬季须知的饮食法则有哪些

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167766270798168.html>

范文网，为你加油喝彩！

进入冬季是疾病的高发期，正确饮食可有效预防疾病。祖国医学认为，冬季是自然界万物收藏的季节，人们及时的英语要注意防寒保暖，敛阴护阳。特别是老年人因自主电磁辐射神经功能下降，体温调节功能2012欧冠冠军减退，基础代谢率低，导致防寒能力较差，那么，老年人冬季须知的饮食法则有哪些？

一般来讲，平时身体怕冷的老年人宜吃温性和热性的食物，如生姜、羊肉、狗肉、大蒜等，不宜吃绿豆、雪梨、苦瓜、冬瓜、荸荠、银耳等寒性或凉性的食物;怕热的老年人则相反。如脾胃不适的老人，则不要吃肥腻、油炸、质粗坚硬的食物。

另外，老年人每日三餐吃七八分饱即可。平时多吃一些含优质蛋白的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼虾、豆类制品等;多食富含维生素、微量元素和膳食纤维的新鲜蔬菜和水果;多喝水，最好坚持每天清晨饮一杯水，对冬季保健大有裨益。

温馨提示：上述这些就是老年人冬季饮食须知的法则的相关介绍，希望大家在平日生活中注意做好预防工作一面阿累。如果你还有不明白的问题或疑问，可以查阅相关文章或者免费在寻医问药网上提问，我们有数万名优秀历史老师医生会员为您解答。希望这些能够帮到您和您身边的家人及朋友。

以上就是www.nc005.com为您介绍老年人冬季须知的饮食法则有哪些的内容，本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生保健的知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟，以便让老人有一个快乐的晚年生活。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发