

<<老年人饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<老年人饮食指南>>

13位ISBN编号：9787119021355

10位ISBN编号：7119021354

出版时间：1998-01

出版时间：外文出版社

作者：王淑清

页数：170

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>

<<老年人饮食指南>>

内容概要

所谓食养和食疗，具体地说，就是根据食物的性味，分析食物的性质和作用，掌握四时气候、地理环境，区别病家的生活习惯、疾病特点、体质强弱等不同情况，因人而异、因病而异地将食物种类巧妙搭配，合理运用烹调方法，适当控制摄入量，以收到祛病强身、延年益寿的最佳效果。这样选择之后，人们摄入体内的食物，既平衡合理，又适合生理需要，且易被机体吸收、利用。

<<老年人饮食指南>>

书籍目录

一、饮食保健指南 1. 饮食保健对老年人的特殊意义 2. 老年人的生理特点 3. 饮食保健原则 4. 营养需求 5. 合理膳食 6. 营养过剩不足的矫正 7. 滋补原则 8. 常用滋补食品二、养生保健食谱三、常见病、多发病的饮食防治四、饮食宜忌

<<老年人饮食指南>>

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>