

<<老有所食>>

图书基本信息

书名：<<老有所食>>

13位ISBN编号：9787500824084

10位ISBN编号：7500824084

出版时间：2000-7

出版时间：工人出版社

作者：王晓维, 赵平编著

页数：221

字数：155000

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>

## <<老有所食>>

### 内容概要

书详细的讲述了老年人的饮食与营养、老年人需要的营养素、老年人需要的热能、各种食物的营养价值、肉类的营养特点、鱼类的营养特点、蛋类的营养特点、牛奶的营养特点、蔬菜的营养特点、水果的营养特点、茶叶的营养特点、食物营养含量之最、合理营养的摄取、营养缺乏的自我判定、有关营养知识的误区种种；老年人的饮食与健康、老年人的饮食与烹调、食品的鉴别与保存、老年人的饮食与科学、老年保健食谱、老年常见病的饮食疗法八大部分内容。

## <<老有所食>>

### 书籍目录

#### 一、老年人的饮食与营养

老年人需要的营养素

老年人需要的热能

各种食物的营养价值

肉类的营养特点

鱼类的营养特点

蛋类的营养特点

牛奶的营养特点

蔬菜的营养特点

水果的营养特点

茶叶的营养特点

食物营养含量之最

合理营养的摄取

营养缺乏的自我判定

有关营养知识的误区种种

#### 二、老年人的饮食与健康

#### 三、老年人的饮食与烹调

#### 四、食品的鉴别与保存

#### 五、老年人的饮食与科学

#### 六、老年保健食谱

#### 七、老年常见病的饮食疗法

## <<老有所食>>

### 媒体关注与评论

书评一个人的正常生命活动，即维持自身的生理机能、保持体温、满足生长发育和组织器官更新的需要等等，都是营养物质起作用。

而营养物质的来源，通常是以摄取食物的方式获得的。

所以说，饮食与营养这两者是互相联系不可分的，人们每天通过饮食，也就是吃来获取维持生命和保证人体健康的营养素。

吃什么，怎样来吃，吃多少数这些决定了人体能否从食物中摄取到足够的用来保证人体正常的营养素，所以说，吃绝不仅仅是日常生活中一个必不可少的但却是微不足道的小事，而是关系到人的生命与健康的大事。

<<老有所食>>

编辑推荐

《老有所食:老年人的科学饮食》由中国工人出版社出版。

<<老有所食>>

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>