

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

图书基本信息

书名：<<专家指导老爸老妈这样吃>>

13位ISBN编号：9787501967216

10位ISBN编号：7501967210

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：冷晓梅 主编

页数：143

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>

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

前言

在食物如此丰富的今天，人们不仅想吃得美味，更想吃得健康。

面对琳琅满目的食材，您是不是会有无从选择的困惑？

到底吃什么更适合自己？

不同体质、不同年龄、不同性别的人是否有不同的饮食需求、食材宜忌？

为了解答上述疑惑，我们根据人群特征，首先推出4本“专家指导”系列图书，包括《美丽女人这样吃》《老爸老妈这样吃》《孕产妇这样吃》《糖尿病这样吃》。

为此，我们特地请北京协和医院相关专业的专家主持编写，凭借他们的专业知识和多年的经验积累，为您挑选适合自己的健康食材。

北京协和医院建成于1921年，是一所集医疗、教学、科研为一体的综合性医院，为国家卫生部指定的全国疑难病症技术指导中心之一，也是全国知名的三级甲等医院，其营养科、内科、妇产科、内分泌科等都拥有很高的专业水平和一流的医疗队伍，在同行中享有较高的知名度。

这里的专家们，将为您提供更有针对性、更科学准确的贴心指导。

每一本书都先为您详细讲解相应人群普遍的健康问题，然后“对症择食”，帮您挑选合适的食材，又在这众多的食材中，筛选出最具食疗效果、最有代表性的10大健康食材，更便于读者掌握和采纳。

专家给出的推荐理由和科学的营养知识，会让您吃得更明白、吃得更健康！

此外，每一种食材后面都会为您介绍相应的菜肴制作方法，健康、美味尽收其中！

衷心希望这套健康食谱可以帮您在饭桌上既多换几种好吃的花样，又带来健康的饮食理念！

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

内容概要

其实，让老爸老妈长寿是每个儿女的心愿。

那么，真正地关注老爸老妈，有一个很重要的环节，那就是想办法让他们吃得健康、吃得舒坦、吃得营养科学。

这些就是能让他们长寿的重要保证!别说困难，别说为难，仔细找一找，你会发现解决问题的方法，就在你和我身边！

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

作者简介

冷晓梅，现任北京协和医院主治医师。
1990年就读于山东医科大学临床医学系，1998年硕士毕业后就职于北京协和医院内科。
2003年获中国协和医科大学博士学位。
2006年获卫生部副教授资格。
目前承担着中华医学会风湿病学分会发展与研究基金项目、北京协和医院青年基金资助项目，

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

书籍目录

养生篇 帮老爸老妈对付更年期 老爸老妈的更年期不太一样 老妈更年期的三个阶段 老爸更年期的特点 专家的锦囊妙计 饮食各有各原则 心理调节很重要 养生食材推荐 百合 羊肉 韭菜 食材黑名单 专家重点推荐食材：牛奶 健康厨房 奶汁西兰花 奶香麦片粥 西芹百合炒虾仁 百合莲子汤 羊肉炖豆腐 山药炖羊肉 韭菜干丝 核桃仁炒韭菜 帮老爸老妈对抗老年斑 正确了解老年斑 老年斑是怎么回事 老年斑的类型 长老年斑的原因 老年斑不仅长在皮肤上 长了老年斑不必过于紧张 专家的锦囊妙计 预防和推迟老年斑的到来 祛除老年斑的小窍门 祛斑食材推荐 生姜 茄子 洋葱 食材黑名单 专家重点推荐食材：番茄 健康厨房 番茄鸡块 番茄山药粥 姜汁扁豆 姜汁豆腐 红烧茄子 五味汁炒茄子 凉拌洋葱 洋葱煎蛋饼 帮老爸老妈延缓衰老 为什么有些人会看着比实际年龄老？ 不良生活习惯导致早衰 不健康的饮食习惯催人老 专家的锦囊妙计 摄入充足的维生素 摄入适量的蛋白质、脂肪和糖类 摄入充足的钙与微量营养素 抗衰食材推荐 鸭肉 猪血 花生 食材黑名单 专家重点推荐食材：西兰花 健康厨房 上汤西兰花 西兰花炒虾仁 白芷烧鸭 鸭肉粥 猪血黄花菜 木耳猪血汤 花生芝麻糊 五香花生 让老爸老妈睡得安 什么原因让老爸老妈出现了睡眠障碍 老年人的睡眠特点 睡眠障碍对老年人的影响 睡眠好的老年人更容易长寿 专家的锦囊妙计 做好足部保暖 保持安静的卧室环境 少在房间内使用空气清新剂 减少白天的睡眠时间 吃对晚餐，睡个好觉 安睡食材推荐 醋 土豆 燕麦 食材黑名单 专家重点推荐食材：腰果 健康厨房 芥蓝腰果炒香菇 腰果拌西芹 醋椒五丝汤 酱醋蒸茄子 火腿土豆泥 鸡茸土豆球汤 玉米粒燕麦粥 燕麦 南瓜粥 让老爸老妈有个强壮的“身子骨” PART 2 疾病篇 附录

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

章节摘录

插图：

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

编辑推荐

《专家指导:老爸老妈这样吃》由北京协和医院专家为老年人倾心打造。

面对琳琅满目的食品，为什么是老爸老妈最应该信用的？

《专家指导:老爸老妈这样吃》帮你找到最适合老年人吃的食物及最佳饮食方案，让老爸老妈从食物中享受生活，拥有健康！

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

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>