

<<会吃更健康.中老年人饮食防病与>>

图书基本信息

书名：<<会吃更健康.中老年人饮食防病与保健>>

13位ISBN编号：9787509128367

10位ISBN编号：7509128366

出版时间：2009-8

出版时间：人民军医出版社

作者：李永海

页数：208

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>

## <<会吃更健康.中老年人饮食防病与>>

### 内容概要

“民以食为天。

”饮食的科学与否直接影响着人的身体健康，对于中老年人来说，则更为重要。

《会吃更健康：中老年人饮食防病与保健》以生动的笔触，向中老年读者介绍了如何通过饮食预防疾病，治疗疾病，保健身体，并向读者传递了健康饮食、科学饮食的信息。

《会吃更健康：中老年人饮食防病与保健》适于广大群众尤其是中老年朋友阅读参考。

书籍目录

第1章 古人开启食疗保健先河第2章 让人衰老的“钙迁移”第3章 油脂酸败与衰老第4章 不可不吃的抗衰老食物第5章 饮食不当可致感冒第6章 老年哮喘饮食宜与忌第7章 饮食调理血脂异常第8章 血液黏稠的危害与饮食调养第9章 警惕高血压病第10章 原发性高血压的食疗原则与食疗药膳方第11章 老年收缩期高血压的饮食调治第12章 高血压药膳食疗方第13章 高血压肾病的饮食指导第14章 老年低血压病该吃什么第15章 饮食预防脑栓塞第16章 卒中的饮食与保健误区第17章 什么食物对治疗动脉硬化有益第18章 糖尿病的自我管理与饮食控制第19章 老年人更须养心护心第20章 饮食防治冠心病第21章 心脑血管病的首选食谱第22章 急性心肌梗死与冠心病猝死第23章 不能不防的“甜食综合征”第24章 防治骨质疏松症从补养做起第25章 老年骨折的膳食调理第26章 借助饮食治疗老年水肿第27章 胆囊炎饮食有禁忌第28章 老年人食欲不佳怎么办第29章 上消化道出血的饮食须知第30章 胃肠病患者如何管理饮食第31章 腹泻肠炎的饮食管理第32章 溃疡病该怎么吃第33章 用饮食调治便秘第34章 痔的饮食调第35章 胃下垂者怎样进行饮食调养第36章 肝炎患者该怎样吃第37章 肾脏病者的饮食疗法第38章 饮食不当易患结石症第39章 尿路结石的饮食治疗第40章 记忆力减退与食物健脑第41章 科学饮食预防老年性痴呆第42章 老年白内障的饮食事宜第43章 青光眼患者的饮食保健第44章 餐桌上的利眠食物第45章 营养?睡眠?健康第46章 食物助您好睡眠第47章 肿瘤患者的饮食营养第48章 中老年人用药有讲究附录A 十大健康食品附录B 微量元素与冠心病附录C 适量吃肉有益无害附录D 调和米糠油降低胆固醇效果好附录E 对于牛奶的误解附录F 带鱼与胆固醇附录G 黑木耳可防治冠心病附录H 慧眼选油脂附录I 马齿苋——防治心脏病的野蔬良药附录J 正确认识胆固醇

编辑推荐

食物不仅以其颜色悦眼目，以其滋味悦口鼻，以其形态饱肚肠，更以其营养滋养身体，以其特有的“药性”疗病祛疾。

根据自身的体质特点，选取对的食物，选择对的吃法，合理膳食，既能防病治病，亦能强身健体。

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>