

<<老人延年饮食>>

图书基本信息

书名：<<老人延年饮食>>

13位ISBN编号：9787534126352

10位ISBN编号：7534126355

出版时间：2006-2

出版时间：浙江科技

作者：谢定源

页数：314

字数：228000

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>

## <<老人延年饮食>>

### 内容概要

随着年龄的增长，人的生理功能会发生一系列变化，各组织器官会不同程度、或快或慢地朝老化方向发展，一些疾病也会接踵而至。

而科学合理的膳食对促进和维持老年人机体的正常生理功能、增强体质、延缓衰老、防治疾病具有良好的作用。

鉴于此，我们应广大老年朋友的需求，编写了此本科普性读物。

该书从老年人最关心的如怎样通过饮食抗衰防老、美容美颜、美发乌发、明目亮睛、固齿健牙、益智健脑、防治癌症、滋补调养等问题出发，介绍了数以百计的健体抗衰的美味菜点小吃、主食和滋补性茶酒等，还详细叙述了老年人常见疾病的发病原因、症状、饮食宜忌、饮食治疗原则与方法。

限于时间，限于水平，书中难免有不妥甚至错误之处，欢迎广大读者批评指正。

## <<老人延年饮食>>

### 书籍目录

老年人和专家的对话 怎样饮食有利于抗衰老 哪些食物有利于美容养颜 哪些食物有利于美发乌发 哪些食物有利于明目亮睛 哪些食物有利于固齿健牙 哪些食物有利于益智健脑 怎样饮食有利于防癌 老年人在使补品时应注意什么 老年人的饮食结构怎样才算合理 老年人在春季应如何调整饮食 老年人在夏季应如何调整饮食 老年人在秋季应如何调整饮食 老年人在冬季应如何调整饮食 如何挑适合老年病人的食物 老年人要养成哪些饮食关注老年人的营养状况 老年人的生理变化及营养问题 有利于长寿的营养素餐餐不忘健康饮食 主食类 蔬菜类 畜禽类 水产品类 其他类患病时的饮食调理 高血压 冠心病 高脂血症 心力衰竭 急性心肌梗死 脑血管意外 慢性支气管炎 消化性溃疡 慢性胃炎 肝硬化 肾盂肾炎 肾小球肾炎 糖尿病 痛风 便秘 肥胖症 缺铁性贫血 营养缺乏病 帕金森病 老年痴呆症 老年性皮肤瘙痒症 脂溢性皮炎 骨质疏松症 老年性白内障 青光眼 老年眩晕 牙周病 鼻咽癌 肺癌 食管癌 胃癌 原发性肝癌 大肠癌 乳腺癌 宫颈癌

<<老人延年饮食>>

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>