第一图书网, tushu007.com

<<中老年养生菜谱>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生菜谱>>

13位ISBN编号：9787534928857

10位ISBN编号：7534928850

出版时间：2003-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：张仁庆 编

页数：111

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

为了使中老年人的常见病的多发病，如高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、头痛、失眠、神经衰弱等，能在早期给予预防并利用饮食和滋补，特编写了本书。
书中共介绍菜谱125例，分6篇，即冷荤篇、海鲜水产扩展、野味珍品篇、素菜山珍篇、肉类制品篇、汤羹面点篇。
每例菜谱都对菜肴的原料、制作方法以及食疗功效与食补价值作了详细说明，内容丰富。
资料新颖，文字简练、通俗易懂。
本书适合中才老年人、家庭主妇和烹饪爱好者阅读，也可供医疗单位、养老院、宾馆、饭店的餐饮工作者参考。

<<中老年养生菜谱>>

书籍目录

概述 一、我国中老年人身体状况不容乐观 二、人体健康的标准 三、心理健康的标准 四、中老年人常见病及食疗 1.高血压及食疗 2.糖尿病及食疗 3.癌症（肿瘤）及食疗 4.亚健康状态——疲劳症及食疗 5.老年慢性支气管炎及食疗 6.冠心病及食疗 7.高血脂及食疗 8.失眠症及食疗 9.肾虚及食疗 10.前列腺肥大症及食疗 11.老年痴呆与食疗 12.手术、献血后的营养与食补 13.滞气及食疗 14.上火及食疗 15.老年骨质疏松及食疗 五、正确的饮食方法 1.中老年人的饮食三宜 2.中老年人的饮食四喜 3.有益的食物 4.长寿食品海带 5.中老年人不宜多吃的食物 六、不良生活习惯怪健康的危害 七、养成良好的生活习惯 1.防止病从口入 2.合理饮食 3.便秘的非药物疗法 4.吃饭要防噎食意外 5.注意保健 6.饭后刷牙 7.年轻10岁的秘诀 8.生活保健巧择时 9.爱好与健康 10.坚持每天用热水泡洗脚菜谱后记

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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