

<<老年食养食疗>>

图书基本信息

书名：<<老年食养食疗>>

13位ISBN编号：9787538010763

10位ISBN编号：7538010769

出版时间：2003年1月1日

出版时间：第1版 (2003年1月1日)

作者：张家林编

页数：299

字数：252000

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>

<<老年食养食疗>>

内容概要

为了满足广大老年朋友的需求,《老年食养食疗》一书从大家最关心的问题入手,围绕健康长寿这个中心话题,就饮食调养与健康长寿的关系,从增加营养、维护身体健康和常见病防治等多种角度介绍了不同的饮食调养方式方法,并从众多的资料中和民间筛选了一批既实用又简便易行的康寿食谱,加以科学排列编入书中,供广大老年朋友在日常生活中参考。

《老年食养食疗》一书是老年朋友生活保健的好参谋和良师益友。

在《老年食养食疗》一书的编写过程中,编者参考了大量的传统资料和有关食谱教材,并得到了有关营养专家和不少著名厨师的大力支持、指导和帮助,使这部书更具权威性、实用性和操作性。

<<老年食养食疗>>

书籍目录

第一章 老年人的生理与心理 一、老年人的生理变化 二、老年人的心理第二章 营养与长寿 一、营养与衰老 二、哪些营养素具有抗衰老作用第三章 老年人的营养 一、老年人的营养需要 二、老年人的合理营养 三、老年人的饮食保健 四、老年人的饮食宜忌第四章 老年人食补与健康 一、老年人正确进行食补 二、老年人四季食补第五章 老年人常见病的饮食调养 一、高血压的饮食调养 二、冠心病的饮食调养 三、高脂血症的饮食调养 四、慢性支气管炎的饮食调养 五、溃疡病的饮食调养 六、慢性胃炎的饮食调养 七、病毒性肝炎的饮食调养 八、慢性腹泻的饮食调养 九、肝硬化的饮食调养 十、胆囊炎和胆石症的饮食调养 十一、便秘的饮食调养 十二、老年贫血的饮食调养 十三、血小板减少性紫癜的饮食调养 十四、糖尿病的饮食调养 十五、肥胖症的饮食调养 十六、慢性肾炎的饮食调养 十七、骨质疏松症的饮食调养 十八、老年性痴呆的饮食调养 十九、神经衰弱的饮食调养 二十、青光眼的饮食调养 二十一、脱发与早白 二十二、耳鸣与耳聋的饮食调养 二十三、肺结核的饮食调养 二十四、感冒的饮食调养 二十五、老年性白内障的饮食调养 二十六、更年期综合征的饮食调养 二十七、癌症的饮食调养第六章 老年人的补益食 一、健脑益智食物 二、抗衰益寿食物 三、降血脂降血压降胆固醇食物 四、润肠通便食物 五、补肾壮阳食物 六、防癌抗癌食物

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>