

<<饮料与老年养生>>

图书基本信息

书名：<<饮料与老年养生>>

13位ISBN编号：9787543919082

10位ISBN编号：7543919087

出版时间：2002-2

出版时间：上海科技文献出版社

作者：王沁凯 编

页数：167

字数：133000

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>

<<饮料与老年养生>>

内容概要

本书结合老年生理病理而写，故可以说是专供老年人阅读的。

但是，中年与老年虽有一个年龄的界限，而人的年龄与衰老程度的关系却不是绝对的，加之中年人迟早会步入老年，所以中年人，尤其是接近老年的中年人，不妨也可以拿来一读。

本书专讲人们每天会用到的“日用饮料”，着眼点在于“养生保健”。

有部分内容涉及到治病的“药用饮料”，但这仅仅是“辅助治疗”而已，如果被确诊有病需要服药治疗，还是应该与医生见见面，确定对症的治疗方药，慎重地对待之。

<<饮料与老年养生>>

书籍目录

概说 一、老年人常用饮料知多少 二、饮料与老年营养 三、饮料与抗衰延年 四、饮料与老年病防治 五、老年人饮料养生的应用原则

第一章 饮用水 一、饮用水的性能与功用 地面水、地下水和降水 硬水与软水 饮用天然矿泉水 磁化水、活性水 二、饮用水与老年养生

第二章 茶 一、饮茶养生史话 二、茶叶的性能与功用 三、饮茶与老年营养 绿茶 黄茶 雷茶 白茶 青茶 红茶 四、饮茶与抗衰延年 五、饮茶与老年病防治 茶叶的药效成分及其功用 茶叶的临床运用 六、老年人饮茶方法及宜忌 饮茶方法 饮茶宜忌

第三章 酒 一、饮酒养生史话 二、酒的性能与功用 白酒 葡萄酒、果露酒 啤酒 黄酒 药酒 三、饮酒与老年营养 饮酒为老年人提供丰富的营养物质 饮酒增加老年人对营养物质的摄取和利用 饮酒者需防营养过剩造成的危害 饮酒不当对老年人营养的影响 四、饮酒与抗衰延年 五、饮酒治病与致病 合理饮酒以治病 饮酒不当而致病 六、老年人饮酒方法及宜忌 饮酒方法 饮酒宜忌

第四章 其他常用饮料 一、奶类 二、豆浆 三、蜂蜜 四、咖啡 五、汽水 六、果蔬浆汁

<<饮料与老年养生>>

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>