

## <<老年人应该这样吃>>

### 图书基本信息

书名：<<老年人应该这样吃>>

13位ISBN编号：9787801573810

10位ISBN编号：7801573811

出版时间：2002-1

出版时间：人民军医出版社

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>

## <<老年人应该这样吃>>

### 内容概要

本书根据老年人的生理特点,详细介绍了老年人的营养需求,常用饮食与抗衰老的关系,常用烹调技术和技巧,老年人的膳食调配原则等知识。

在此基础上,重点介绍了100余种适合老年人的营养保健食谱和数十种有益于老年人的抗衰饮料,并分别讲述其制作方法、营养成分和功能等。

全书针对老年人的实际情况,具有很强的实用性。

适合老年人及其家属、医务人员、厨师等参考学习。

## <<老年人应该这样吃>>

### 书籍目录

#### 上篇 老年人营养保健常识

- 一、老年人的生理特点
- 二、老年人的营养需求
- 三、日常饮食与抗衰老的关系
- 四、常用烹调技术和技巧
- 五、老年人的膳食调配

#### 下篇 适合老年人的营养食谱

- 一、主食
- 二、副食
- 三、抗衰饮料

## <<老年人应该这样吃>>

### 编辑推荐

《老年人应该这样吃》由人民军医出版社出版。

<<老年人应该这样吃>>

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>