

<<中老年保健食谱选配>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健食谱选配>>

13位ISBN编号：9787801945143

10位ISBN编号：780194514X

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：崔书章等编

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>

<<中老年保健食谱选配>>

内容概要

增进健康、延年益寿、提高生活质量是中老年人普遍关心的问题。

本书根据中老年人的生理特点、营养需要及易患的疾病，提出了中老年人的饮食原则和必要的营养供给量，并列举出许多食谱供选择，以指导中老年人通过合理的日常配餐，摄入适量的营养素来保持机体的生理平衡，从而延缓衰老、减少疾病的发生或对已有的疾病起到辅助治疗作用。

本书内容详细、科学，所介绍的食谱简单、实用，适于中老年人及其家属阅读参考。

<<中老年保健食谱选配>>

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>