

<<中老年人养生饮食与食疗>>

图书基本信息

书名：<<中老年人养生饮食与食疗>>

13位ISBN编号：9787507718591

10位ISBN编号：750771859X

出版时间：2001-6-1

出版时间：学苑出版社

作者：索颖

页数：323

字数：120000

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>

## <<中老年人养生饮食与食疗>>

### 内容概要

《中老年人养生饮食调与食疗》是作者根据多年临床饮食治疗经验及科研成果，参考国内外专家著作编著而成。

本书共分7个部分，并附有9个表格。

内容包括中老年人的生理和心理变化特征、中老年人营养的重要性、各类食物的营养价值、中老年人的营养需要、如何合理安排中老年人的饮食、中老年人常见疾病的饮食治疗、中老年人如何选择保健食品等。

书中重点介绍了不同地域、不同民族、不同宗教信仰以及不同性格人群的饮食习惯。

值得一提的是，书中为不同性格的人提供的饮食调节法尚属国内首创。

本书适合广大中老年朋友阅读，使他们掌握养生饮食调理方法，从而达到身体健康、益寿延年的目的。

<<中老年人养生饮食与食疗>>

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>