

<<老年人饮食宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<老年人饮食宜与忌>>

13位ISBN编号：9787508219080

10位ISBN编号：7508219082

出版时间：2002-06-01

出版时间：金盾出版社

作者：李兴春

页数：127页

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>

## <<老年人饮食宜与忌>>

### 内容概要

本书根据老年人的生理特点及身体状况的变化，科学地介绍了老年人日常饮食中必须掌握的基本知识和需要注意的各种问题，明确告诉大家哪些食物有利于强身健体宜多吃等内容。

## <<老年人饮食宜与忌>>

### 书籍目录

#### 一 老年人机体变化特点

- 1 老年人消化功能的改变, 影响营养供给
- 2 老年人心血管功能的改变, 易患冠心病
- 3 老年人糖代谢降低, 易患糖尿病

#### 二 老年人日常饮食宜与忌

- 1 老年人选择食物要注意提高营养价值, 同时又易于消化吸收
- 2 老年人宜注意选用粗粮和糙米食品, 以利延缓衰老
- 3 老年人饮食宜清淡, 五味宜调和

#### 三 老年人四季饮食宜与忌

- 1 老年人春季饮食宜与忌
- 2 老年人夏季饮食宜与忌
- 3 老年人秋季饮食宜与忌

<<老年人饮食宜与忌>>

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>