第一图书网, tushu007.com

<<老年人饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<老年人饮食养生>>

13位ISBN编号：9787508722740

10位ISBN编号：7508722744

出版时间：2008-11

出版时间：中国社会

作者：孟庆轩

页数：269

字数：190000

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

内容概要

《老年人养生系列丛书》是由多年从事老年医学的临床工作者、多年从事老年养生的研究人员、德高望重的老年保健专家所组成。
丛书的编写，贯彻了传统医学与现代医学相结合以现代医学为主，基础与临床相结合以临床为主，理论与实践相结合以实践为主，治病与防病相结合以防痛为主的原则。
还汲取了祖国传统医学中有关老年养生保健的精华，综合运用了预防医学、临床医学、运动医学、现代营养学、现代药物学等科学原理，紧密结合现代老年人的生活实际，并粹取国内外有关老年养生的最新研究成果，从而使它既具有较强的知识性、实用性，又具有较强的科学性、先进性。

<<老年人饮食养生>>

书籍目录

第一章 饮食与健康长寿 饮食与健康 限食与长寿 膳食习惯与长寿 早餐与长寿 晚餐与健康 进餐气氛与健康 饮水与健康 饮料与健康 食醋与健康 饮茶与健康 吃糖与健康 食盐与健康 吃鱼与长寿 花生与长寿 大豆与长寿 玉米与长寿 大枣与长寿 蜂蜜与长寿 姜与抗衰老 红薯与长寿 洋葱与延年益寿 枸杞与延年益寿 海带——“长寿菜” 绞股蓝与抗衰老 食粥与长寿 骨头汤与延年益寿 黑色食品与延年益寿 五味与健康 微量元素与长寿 缺钙与衰老 补钙与长寿 锌与长寿 镁与长寿 铬与防衰老 食蚁与长寿 黄精与长寿 节食与长寿 营养过量与减寿 低热饮食有助长寿 素食并非能长寿 常吃油条影响健康长寿 碱性饮食与健康长寿 进补与健康第二章 饮食营养搭配第三章 食物合理选用第四章 食物养生提醒第五章 饮料养生提醒

第一图书网, tushu007.com

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