

<<老年人营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养配餐>>

13位ISBN编号：9787538150667

10位ISBN编号：7538150668

出版时间：2007-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：孙明杰

页数：95

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>

<<老年人营养配餐>>

内容概要

凤凰生活顾问让您了解老年人健康饮食10忌12特点5项注意；凤凰健康专家介绍了老年人所需的19种营养素及老年人宜食的64种食物；凤凰知食分子为老年人提供了最佳营养配餐及31道推荐食谱！

人体衰老是不可逆转的自然规律，人进入老年时期，身体的各项生理机能逐渐衰退，出现各种衰老表现，而各种疾病也会“不请自来”。

然而善守养生之道并持之以恒，就能使身心保持健康，延缓衰老，饮食营养则是老年人健康的重中之重。

让美食做主，换健康快乐，让美食养生成为晚年生活中一抹最耀眼的色彩，那会是一件幸福无比的快乐事！

<<老年人营养配餐>>

作者简介

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副局长、中国伟哥之父、亚太医药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。

<<老年人营养配餐>>

书籍目录

1 凤凰生活顾问：开启老年人科学饮食之门与饮食相关的生理改变老年人健康饮食十二“点”老年人不宜常吃的十类食品老年人膳食五注意2 凤凰健康专家：老年人需补充的营养素营养素的基本认识老年人需要补充的营养素三大营养素蛋白质脂肪糖类维生素维生素A维生素D维生素E维生素C维生素B1维生素B2烟酸泛酸维生素B6维生素B12维生素P无机盐和微量元素钙铁锌硒3 凤凰健康专家：老年人宜吃的64种食物老年人春季宜吃的16种食物小米山药核桃栗子黄豆黑米鳊鱼兔肉……老年人夏季宜吃的16种食物老年人秋季宜吃的16种食物老年人冬季宜吃的16种食物4 凤凰知食分子：老年人一周营养配餐及推荐食谱老年人营养配餐常识春季老年人一周营养配餐方案和食谱推荐夏季老年人一周营养配餐方案和食谱推荐秋季老年人一周营养配餐方案和食谱推荐冬季老年人一周营养配餐方案和食谱推荐

<<老年人营养配餐>>

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>