

<<老年人饮食调养(平装)>>

图书基本信息

书名：<<老年人饮食调养(平装)>>

13位ISBN编号：9787810106443

10位ISBN编号：7810106449

出版时间：2002年01月

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：宁小然

页数：189

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>

<<老年人饮食调养(平装)>>

内容概要

本书收集了大量的资料，从实际出发，将日常生活中与我们密切相关的食物，尤其是对最为常用的谷豆类、蔬果类、禽肉类等，进行了分析归纳，并根据不同季节、不同体质及老年人常见病症等提出了相应的饮食养生法。

<<老年人饮食调养(平装)>>

书籍目录

人到老年话饮食

- 一、老年人的消化功能
- 二、老年人的饮食要求
- 三、老年人的饮食原则
- 四、老年人的饮食宜忌

四时饮食养生

- 一、春季饮食宜甘温
- 二、夏季饮食宜清淡
- 三、秋季饮食应滋阴
- 四、冬季饮食当祛寒

不同体质的饮食养生

- 一、气虚体质的饮食养生
- 二、血虚体质的饮食养生
- 三、阴虚体质的饮食养生
- 四、阳虚体质的饮食养生

谷豆类饮食养生

- 一、不可小看的大米
- 二、不可小食的麦面
- 三、杂谷营养更全面
- 四、平肝降压食黄豆
- 五、补虚消肿用红豆

蔬果类饮食养生

- 一、多食生菜出奇迹
- 二、增加食欲的香菜
- 三、健脾和胃卷心菜
- 四、开胃消食有辣椒
- 五、消食导滞有山楂

肉类、蛋类饮食养生

- 一、猪肉养生功最高
- 二、强健筋骨赞牛肉
- 三、温中益气食鸡肉
- 四、羊肉除寒有奇功
- 五、冬令进补狗肉好

饮品饮食养生

- 一、清茶一杯好饮料
- 二、科学喝牛奶效果好
- 三、适量饮酒利健康
- 四、热粥安度严冬寒

老年人常见病的饮食养生

- 一、动脉粥样硬化
 - 二、冠状动脉粥样硬化性心脏病
 - 三、高血压病
 - 四、慢性支气管炎
 - 五、便秘
- 等等

<<老年人饮食调养(平装)>>

<<老年人饮食调养 (平装)>>

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>