

<<食养天年>>

图书基本信息

书名：<<食养天年>>

13位ISBN编号：9787810108218

10位ISBN编号：7810108212

出版时间：2004-12

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：林功铮

页数：504

字数：357000

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>

<<食养天年>>

内容概要

本书作者通过查阅大量古今饮食营养方面的书刊，结合自己多年的临床以验，分“学点饮食营养的常识”，“了解日常食物的营养素”，“讲究饮食营养的科学”，“认识中老年生活营养的特点”，“注意饮食营养的宜忌”，“走出进补的误区”，“略谈癌症的饮食营养”及“把握常见病饮食的宜忌”等8章为广大中老年人介绍食物营养方面的知识、部分中老年常见病的饮食疗养方法。

知识丰富，简单实用，书中的食疗方在部分为作者自己研制，并可供从事饮食营养与食疗的专业人员参阅。

<<食养天年>>

书籍目录

自序前言学点饮食营养的常识 一、蛋白质——生命结构的物质基础 二、碳水化合物——生命活动的动力 三、脂类——生命活动的添加剂 四、维生素——生命活动的必需要素 五、矿物质——生命活动不可缺少的物质 六、水——生命之源了解日常食物的营养素 一、食物营养价值的评价 二、谷物类 三、豆菽类 四、畜肉类 五、禽肉类 六、乳蛋类 七、海鲜类 八、河鲜类 九、蔬菜类 十、根茎类 十一、菌藻类 十二、果品类 十三、饮料类 十四、调和类 十五、加工食品 十六、休闲食品 十七、转基因食品讲究饮食营养的科学 一、注重合理饮食的配制 二、掌握科学的烹调方法 三、培养卫生饮食的习惯认识中老年生活营养的特点 一、中年人生活营养的特点 二、老年人生活、营养的特点注意饮食疗养的宜忌 一、探究病因话饮食 二、防病治病讲忌口 三、药食同源说药膳 四、保健药膳举隅略谈癌症的饮食疗养 一、老年期癌症面面观 二、老年期常见的癌症把握学见病饮食的宜忌 一、神经系统疾病 二、心血管系统疾病 三、呼吸系统疾病 四、消化系统疾病 五、内分泌系统疾病 六、代谢障碍性疾病 七、泌尿系统疾病 八、血液系统疾病 九、老年性腺疾病主要参考文献

<<食养天年>>

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>