

<<健康饮食/新世纪老年课堂>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食/新世纪老年课堂>>

13位ISBN编号：9787040232806

10位ISBN编号：7040232804

出版时间：2008-2

出版时间：陈霞飞 高等教育出版社 (2008-02出版)

作者：陈霞飞

页数：88

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>

<<健康饮食/新世纪老年课堂>>

内容概要

《新世纪老年课堂：健康饮食》内容的组织和编排从老年教育的特点出发，既可作为老年大学和社区老年学校的教材使用，同时又可作为普及读物供老年人自修、自学使用。希望它能够丰富老年人的文化生活，提升老年人的文化品位和文化素养，解决老年人生活中的一些实际问题，改善和提高老年人的生活质量起到一定的作用。

书籍目录

第1讲 老年人的营养需求1 步入老年后的生理变化2 老年人营养需求的特点第2讲 老年人的饮食知识1 老年人的膳食原则2 老年人的平衡膳食3 素食与混合食第3讲 如何喝上健康的饮用水1 水是生命之源2 水的化学成分3 饮用水的水质标准4 健康饮用水的自我鉴定方法5 饮用水的卫生要求6 保护水源节约用水7 老年人更需要补充水第4讲 买菜的学问1 菜场里的学问2 适宜中老年人常吃的食品3 老年人饮食的误区及不良习惯4 几种食物的选购知识第5讲 吃什么使您长寿而不易老1 对老年人有保健作用的食品2 能防治疾病的食品3 老年人应少吃酸性食物，多吃碱性食物4 食物调节血液酸碱度的方法第6讲 常见老年病的饮食1 高血压患者的饮食要点2 冠心病患者的饮食要点3 高脂血症患者的饮食要点4 骨质疏松症患者的饮食要点5 慢性肾炎患者的饮食要点6 糖尿病患者的饮食要点7 肿瘤患者的饮食要点附录1 常用食物成分表2 各种食物营养物质含量排名表3 食用味精的误区4 常用油脂的脂肪酸含量

编辑推荐

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>