

<<老年保健>>

图书基本信息

书名：<<老年保健>>

13位ISBN编号：9787122013958

10位ISBN编号：7122013952

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：马静

页数：137

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>

<<老年保健>>

内容概要

本书作者为参加工作多年的营养保健专业人员，针对日常生活中老年人经常提出的疑问，从营养保健师的角度提出关于饮食宜忌、运动锻炼和疾病防治等多方面的综合保健建议，并针对老年人的一些特殊情况推荐了专门的食谱、药膳方，使广大关注健康的老年人享受到营养保健师的贴身服务，对于一些老年性疾病患者家属也提供了有益的指导建议，同时本书对于营养保健师也是不错的参考用书。

<<老年保健>>

书籍目录

科学养生 衰老学说 活到百岁不是梦 积极心态应对老年 饮食有节 和谐的家庭有益老年人健康 “平衡”最重要 经常运动 合理用药 饮食习惯与健康 人体需要的营养素 合理膳食获得均衡的营养 食品安全很重要 1.粮豆类 2.蔬菜水果 3.肉类 4.蛋类 5.奶类 6.食用油和调味品 食物中的功能成分 1.必需氨基酸 2.脂肪酸 3.维生素 4.微量元素 5.钙 6.植物化学物 食品加工对衰老和健康的影响 1.粮食的加工 2.植物油的加工 3.蛋类的加工 4.豆制品的加工 5.腌制食品 6.烧烤食物 7.油炸食品 8.罐头食品 9.冷冻食品 10.酒类 11.饮料 老人宜吃的食物 1.蔬菜和水果 2.杂粮和糙粮 3.鱼 4.牛奶和酸奶 5.食用油 6.黑色食品 7.豆浆和豆腐 8.螺旋藻 9.茶

<<老年保健>>

编辑推荐

本书作者为参加工作多年的营养保健专业人员，针对日常生活中老年人经常提出的疑问，从营养保健师的角度提出关于饮食宜忌、运动锻炼和疾病防治等多方面的综合保健建议，并针对老年人的一些特殊情况推荐了专门的食谱、药膳方，使广大关注健康的老年人享受到营养保健师的贴身服务，对于一些老年性疾病患者家属也提供了有益的指导建议，同时本书对于营养保健师也是不错的参考用书。

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>