

## <<银发族该补什么>>

### 图书基本信息

书名：<<银发族该补什么>>

13位ISBN编号：9787500443124

10位ISBN编号：7500443129

出版时间：2004-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：高溥超

页数：160

字数：30000

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>

## <<银发族该补什么>>

### 内容概要

本书系统介绍了中老年人特别是老年人的生理特点及其食补知识，按食品种类分别介绍了营养价值和食谱、烹调方法等具体知识，同时介绍了老年人易患疾病的食疗问题，并按不同病症介绍了食疗方法，对老年人保健养生具有重要参考价值。

## <<银发族该补什么>>

### 作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于北京中医学院医疗系，从医二十余年，科普作家。  
已出版著作：《天然化妆品配方700例》（1996年）、《美容化妆小窍门》（1999年）、《健康的误区》（1999年）、《糖尿病食谱》（2000年）、《月经病饮食疗法》（2001年）、《常见病

## <<银发族该补什么>>

### 书籍目录

一、概述 银发族的年龄界限 银发族的生理特点 银发族应如何补充营养 二、银发族该补什么 何为营养 营养素的种类 氨基酸与老年人健康 常吃鱼可补充氨基酸 如何补充膳食纤维 口蘑属富含膳食纤维的食物吗 银发族宜补充维生素B 吃豌豆为什么可补充维生素B 为什么说维生素E有抗衰老作用 食长生果能补充维生素E吗 银发族需要补充的矿物质有哪些 银发族宜补钙 补钙为何要常食豆制品 为什么说酸牛奶是补钙的理想食品 银发族缺硒有影响吗 吃粟米补硒是怎么回事 含钾丰富的食物有哪些 常吃紫菜为何能补钾 银发族春季应吃什么 银发族夏季应吃什么 银发族秋季补什么 银发族冬季应补什么 三、老年疾病的食疗与食补 高血压病 半身不遂 老年痴呆 风湿病 支气管哮喘 糖尿病 甲状腺功能亢进症 肾盂肾炎 慢性胃炎 慢性结肠炎 缺铁性贫血

<<银发族该补什么>>

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>