

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

图书基本信息

书名：<<专家指导老爸老妈这样吃>>

13位ISBN编号：9787501967216

10位ISBN编号：7501967210

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：冷晓梅 主编

页数：143

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>

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

前言

在食物如此丰富的今天，人们不仅想吃得美味，更想吃得健康。

面对琳琅满目的食材，您是不是会有无从选择的困惑？

到底吃什么更适合自己？

不同体质、不同年龄、不同性别的人是否有不同的饮食需求、食材宜忌？

为了解答上述疑惑，我们根据人群特征，首先推出4本“专家指导”系列图书，包括《美丽女人这样吃》《老爸老妈这样吃》《孕产妇这样吃》《糖尿病这样吃》。

为此，我们特地请北京协和医院相关专业的专家主持编写，凭借他们的专业知识和多年的经验积累，为您挑选适合自己的健康食材。

北京协和医院建成于1921年，是一所集医疗、教学、科研为一体的综合性医院，为国家卫生部指定的全国疑难病症技术指导中心之一，也是全国知名的三级甲等医院，其营养科、内科、妇产科、内分泌科等都拥有很高的专业水平和一流的医疗队伍，在同行中享有较高的知名度。

这里的专家们，将为您提供更有针对性、更科学准确的贴心指导。

每一本书都先为您详细讲解相应人群普遍的健康问题，然后“对症择食”，帮您挑选合适的食材，又在这众多的食材中，筛选出最具食疗效果、最有代表性的10大健康食材，更便于读者掌握和采纳。

专家给出的推荐理由和科学的营养知识，会让您吃得更明白、吃得更健康！

此外，每一种食材后面都会为您介绍相应的菜肴制作方法，健康、美味尽收其中！

衷心希望这套健康食谱可以帮您在饭桌上既多换几种好吃的花样，又带来健康的饮食理念！

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

内容概要

其实，让老爸老妈长寿是每个儿女的心愿。

那么，真正地关注老爸老妈，有一个很重要的环节，那就是想办法让他们吃得健康、吃得舒坦、吃得营养科学。

这些就是能让他们长寿的重要保证!别说困难，别说为难，仔细找一找，你会发现解决问题的方法，就在你和我的身边！

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

作者简介

冷晓梅，现任北京协和医院主治医师。
1990年就读于山东医科大学临床医学系，1998年硕士毕业后就职于北京协和医院内科。
2003年获中国协和医科大学博士学位。
2006年获卫生部副教授资格。
目前承担着中华医学会风湿病学分会发展与研究基金项目、北京协和医院青年基金资助项目，

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

书籍目录

养生篇 帮老爸老妈对付更年期 老爸老妈的更年期不太一样 老妈更年期的三个阶段 老爸更年期的特点 专家的锦囊妙计 饮食各有各原则 心理调节很重要 养生食材推荐 百合 羊肉
 韭菜 食材黑名单 专家重点推荐食材：牛奶 健康厨房 奶汁西兰花 奶香麦片粥
 西芹百合炒虾仁 百合莲子汤 羊肉炖豆腐 山药炖羊肉 韭菜干丝 核桃仁炒韭菜 帮
 老爸老妈对抗老年斑 正确了解老年斑 老年斑是怎么回事 老年斑的类型 长老年斑的
 原因 老年斑不仅长在皮肤上 长了老年斑不必过于紧张 专家的锦囊妙计 预防和推迟
 老年斑的到来 祛除老年斑的小窍门 祛斑食材推荐 生姜 茄子 洋葱 食材黑
 名单 专家重点推荐食材：番茄 健康厨房 番茄鸡块 番茄山药粥 姜汁扁豆
 姜汁豆腐 红烧茄子 五味汁炒茄子 凉拌洋葱 洋葱煎蛋饼 帮老爸老妈延缓衰
 老 为什么有些人会看着比实际年龄老？
 不良生活习惯导致早衰 不健康的饮食习惯催人老 专家的锦囊妙计 摄入充足的维生
 素 摄入适量的蛋白质、脂肪和糖类 摄入充足的钙与微量营养素 抗衰食材推荐 鸭肉
 猪血 花生 食材黑名单 专家重点推荐食材：西兰花 健康厨房 上汤西兰花 西
 兰花炒虾仁 白芷烧鸭 鸭肉粥 猪血黄花菜 木耳猪血汤 花生芝麻糊 五香花生
 让老爸老妈睡得安 什么原因让老爸老妈出现了睡眠障碍 老年人的睡眠特点 睡眠障碍对老
 年人的影响 睡眠好的老年人更容易长寿 专家的锦囊妙计 做好足部保暖 保持安静的
 卧室环境 少在房间内使用空气清新剂 减少白天的睡眠时间 吃对晚餐，睡个好觉 安
 睡食材推荐 醋 土豆 燕麦 食材黑名单 专家重点推荐食材：腰果 健康厨房
 芥蓝腰果炒香菇 腰果拌西芹 醋椒五丝汤 酱醋蒸茄子 火腿土豆泥 鸡
 茸土豆球汤 玉米粒燕麦粥 燕麦 南瓜粥 让老爸老妈有个强壮的“身子骨” PART 2
 疾病篇 附录

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

章节摘录

插图：

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

编辑推荐

《专家指导:老爸老妈这样吃》由北京协和医院专家为老年人倾心打造。
面对琳琅满目的食品，为什么是老爸老妈最应该信用的？

《专家指导:老爸老妈这样吃》帮你找到最适合老年人吃的食物及最佳饮食方案，让老爸老妈从食物中享受生活，拥有健康！

<<专家指导老爸老妈这样吃>>

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>