

<<老年养生食谱250例>>

图书基本信息

书名：<<老年养生食谱250例>>

13位ISBN编号：9787508239316

10位ISBN编号：7508239318

出版时间：2006-3

出版时间：金盾出版社

作者：巫德华

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>

<<老年养生食谱250例>>

内容概要

这是一本专门献给千千万万老年朋友的大众食谱书。

书中针对老年人的生理特点和营养需求，详细讲述了192种防病益寿食疗菜和59种营养保健家常食品的用料、做法、特点与功效，同时简要介绍了有关老年人防病益寿的一些基本知识。

本书内容丰富，科学实用，集知识性、实用性于一体，非常适合广大家庭阅读使用，是老年人日常饮食的好顾问。

<<老年养生食谱250例>>

书籍目录

第一篇 饮食养生的基本知识一、人体需要的营养素、热能和摄取来源 (一)人体需要的营养素 (二)热能 (三)摄取来源二、老年人膳食营养的主要特点 (一)正常老人的膳食营养 (二)正常老人每日膳食营养素的供给量三、老年人生理、健康变化和常见疾病 (一)老化是生理机能不断下降的自然规律 (二)疾病加速老化的过程 (三)与饮食营养有关的常见老年性疾病四、预防老化和抗病的饮食方法 (一)老人日常饮食的守则 (二)防老抗病的有效饮食 (三)不同疾病的营养配餐 (四)掌握合理的加工、烹调方法第二篇 防癌养生菜谱养生菜防病菜补疗菜第三篇 营养保健食品主食点心流质软食饮料饮品

<<老年养生食谱250例>>

编辑推荐

选择适当的饮食，做到合理的营养，对于预防疾病，推迟衰老，增强身体抵抗力，保持健康的身体状态，提高自身生命质量起着不可替代的作用。

本书搜集了大量的研究成果资料，加以整理归纳，精选出250多种选料容易，适合家庭制作的菜例，分为益寿菜、防病菜、补疗菜和营养保健主食点心、流质软食和营养丰富的饮料饮品等几个部分，分别做了介绍，以供广大读者根据自身的实际情况和不同需要参考选用。

同时，也用一定篇幅简单介绍了一些营养知识，特别是老年人的膳食营养特点，预防老化和抗病的饮食方法，以及在烹制菜肴时的加工、烹调的要点等基本知识，以帮助人们在合理安排营养膳食上取得更好的效果。

<<老年养生食谱250例>>

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>