

<<中老年健康长寿食谱>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康长寿食谱>>

13位ISBN编号：9787530427682

10位ISBN编号：7530427687

出版时间：2004-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：叶连海等编

页数：194

字数：166000

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>

## <<中老年健康长寿食谱>>

### 内容概要

这是本中老年健康长寿食谱。

分三篇介绍：“益寿保健篇”扼要介绍了中老年人长寿抗衰常识和中老年人合理的膳食结构；“长寿抗衰食疗篇”收入了益寿抗衰食疗方83种；“益寿抗衰食物及食谱篇”根据中老年人的饮食特点，精选了44种具有益寿抗衰功效的食物，并分别介绍了每种食物的功效。

全书按烹调原料分蔬菜类、菌类、干鲜果类、禽畜类、水产类、杂粮类，介绍了200余种各种风味菜肴、面点的制作方法。

通俗易懂，全面实用，适合中老年人阅读、作生活参考。

<<中老年健康长寿食谱>>

书籍目录

益寿保健篇 长寿抗衰常识 (一)人什么时候开始衰老?  
(二)人体衰老有哪些变化?  
(三)怎样才能推迟衰老?  
(四)中年时要为长寿打好基础 (五)平衡是长寿之本 (六)我国传统医学的长寿秘诀  
(七)健康长寿的五个要素 (八)抗衰老三法 (九)老年人性格开朗益长寿 (十)  
人体的衰老与抗衰老 (十一)健康长寿的五则方法 中老年人饮食营养 (一)中老年人要营  
养平衡 (二)中老年人的膳食原则 (三)中老年人的饮食六忌 (四)核酸食物延年益寿  
(五)老年人容易缺乏的营养物质 (六)老年人应少吃酸性食物 (七)延年益寿的早餐  
(八)老年人晚餐不宜吃得过饱 (九)中老年人的夏季调养 (十)老年人怎样预防秋燥  
(十一)老年人限制饮食有益 (十二)吃鱼为什么能长寿 (十三)长寿和饮食有什么关  
系 长寿抗衰食疗篇 益寿抗衰食疗方 .....益寿抗衰食物及食谱篇 蔬菜类 菌类 干鲜果类 禽畜  
类 水产类 杂粮类

<<中老年健康长寿食谱>>

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>