

<<中年保健营养与饮食>>

图书基本信息

书名：<<中年保健营养与饮食>>

13位ISBN编号：9787532357352

10位ISBN编号：753235735X

出版时间：2001-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡东联，王昌惠 主编

页数：119

字数：89000

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>

## <<中年保健营养与饮食>>

### 内容概要

本书较为系统地介绍了强身健体食物的营养和保健作用，合理营养和饮食的重要性，药膳的强身健体功能，以及春夏秋冬四季营养食谱。

本书内容科学、实用，能反应营养学方面的新理论、新方法和新技术，具有普及与提高的双重性质。

可供从事饮食营养保健的专业人员、大专院校相关专业的师生及广大青壮年参考。

<<中年保健营养与饮食>>

书籍目录

前言一 强身健体的食物 (一) 谷类 (二) 豆类和坚果类 (三) 蔬菜和水果 (四) 肉类 (五) 水产类 (六) 蛋类和乳类 (七) 食用油脂、调味品及其他食物二 合理营养和饮食 (一) 中年人的营养需要 (二) 中年人饮食的基本要求 (三) 中年人的饮食养生 1 生理特点 2 营养代谢的特点 3 饮食养生要点 (四) 饮食和性功能 1 食物和性功能 2 不良饮食和性功能 (五) 饮食和延缓衰老 1 合理选择饮食 2 饮食注意事项三 强身健体的药膳和营养食谱 (一) 药膳 1 保健药膳方 2 气虚药膳方 3 血虚药膳方 4 阴虚药膳方 5 阳虚药膳方 (二) 营养食谱 1 春季营养食谱 2 夏季营养食谱 3 秋季营养食谱 4 冬季营养食谱

<<中年保健营养与饮食>>

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>