

<<骨质疏松食疗>>

图书基本信息

<<骨质疏松食疗>>

内容概要

现代城市人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染的钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。

要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食闻之用，更能收到事半功倍之效。

<<骨质疏松食疗>>

作者简介

张克旻 资深传媒工作者，对保健及饮食药膳有深入研究和认识，曾长期撰写多个健康及食疗专栏，著有《失眠疗法》、《蜂蜜保健治疗》等，广受读者欢迎。

<<骨质疏松食疗>>

书籍目录

常识篇

一 认识骨质疏松

二 骨质疏松重在预防

食疗篇

附录

<<骨质疏松食疗>>

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>