<<更年期保健食谱>>

图书基本信息

<<更年期保健食谱>>

内容概要

现代家庭食疗系列。

各种现代流行病影响健康,本书用中西医结合的方法,从科学角度为你揭示真相,解开疑团,并提供数十款卓有疗效的食疗食谱。

本书介绍的是更年期的常识及更年期调理的食谱。

<<更年期保健食谱>>

书籍目录

- 一常识篇
- 1认识更年期
- 1.1 更年期的生理变化
- 1.2 更年期的心理变化
- 1.3 更年期综合征的常见症状
- 1.4 更年期综合征的中医辨证
- 1.5 易患更年期综合征的人
- 2更年期饮食要诀
- 2.1 更年期饮食原则
- 2.2 更年期健康茶饮
- 2.3 更年期的粥疗
- 二食疗篇
- 1双耳枸杞羹
- 2 马蹄黄豆猪胰汤
- 3枸杞菜豆腐鱼末汤

.

<<更年期保健食谱>>

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