

<<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>