

<<中老年饮食宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<中老年饮食宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787538144673

10位ISBN编号：7538144676

出版时间：2005-11

出版时间：第1版 (2005年11月1日)

作者：何赛萍

页数：425

字数：450000

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>

## <<中老年饮食宜忌全书>>

### 内容概要

本书分上、中、下三篇，上篇系统介绍了饮食宜忌的一般常识，对中老年人的体质特点、饮食特点、四季进补要点、疾病饮食注意等进行了详细的介绍。

中篇介绍常用食物的饮食宜忌，包括谷物类食物、干果类食物、肉蛋、乳类食物、水产类食物、蔬菜类食物、食用菌类食物、水果类食物。

对这些食物的功效、作用、适宜人群、常用吃法和忌讳等进行了详细的介绍，列举了很多简单方便的食谱、菜肴。

下篇介绍了中老年常见病症的饮食宜忌，对心脑血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、肿瘤等50余种疾病如何采用饮食调治进行了详细的介绍，包括对每种疾病的饮食忌讳、适宜饮食和食疗药膳方等。

全书内容实用，食物齐全，用法简单，宜忌突出，紧紧围绕中老年人的生理特点和营养需求。

本书可作为广大中老年人生活饮食指南，也可供各级中老年营养机构人员临床营养配餐参考。

<<中老年饮食宜忌全书>>

书籍目录

上篇 饮食宜忌的一般常识 一、中老年人与体质 中年人体质特点 老年人体质特点 中老年健康的特征 怎样判断自己的体质 中老年人易患的疾病 二、中老年人与饮食 饮食中的营养对中老年人的作用 酸性食物与碱性食物 酸碱性食物如何合理搭配 中老年人合理的饮食结构 根据自己的体质选择食物 三、季节与饮食 饮食与四时气候的变化有否关系 春天适合怎样的饮食 春寒料峭之时的饮食要点 容易在春天发病之人的饮食要点 夏季的饮食卫生尤为重要 夏季的饮食特点 夏季要多吃苦味食物 夏季饮食为何要注重养心 体弱的老人夏季饮食要点 夏季要否进补 夏季可以选择有药效的食物煮粥保健 夏季宜多吃保健茶 秋季的饮食特点 金秋尝新的意义 秋季食疗防止老年慢性支气管炎的发作 调整饮食防止秋燥便秘 秋燥咽痛者吃点什么 冬季的饮食要点 冬季饮食要“润燥” 冬季饮食要注意养肾 冠心病患者冬天饮食要点 老年慢性支气管炎患者冬季饮食要点 怎样“冬令进补” 怎样避免冬季进补引发肥胖中篇 常用食物的饮食宜忌..... 下篇 常见病症饮食宜忌

<<中老年饮食宜忌全书>>

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>