

<<老年人必吃的12种健康食物>>

图书基本信息

书名：<<老年人必吃的12种健康食物>>

13位ISBN编号：9787200053005

10位ISBN编号：7200053007

出版时间：2005-01

出版时间：北京出版社

作者：《食用主义丛书》编委会

页数：97

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>

## <<老年人必吃的12种健康食物>>

### 内容概要

在《老年人必吃的12种健康食物》中，我们提供了12种老年人所必需的食品疗功效的招牌菜，方便自己在家中烹调。

老年人应该放松心情，好好享受属于自己的休闲时光。

养养花草，养养小动物，晒晒日光，下厨给自己弄点好吃的吧。

可是，究竟哪些食品是适合老年人的？

又有多少是无用的添加剂成分？

能放心地吃吗？

<<老年人必吃的12种健康食物>>

书籍目录

草莓豆腐大蒜蜂蜜核桃冬瓜莲子南瓜银耳玉米西兰花银杏

<<老年人必吃的12种健康食物>>

章节摘录

插图

## <<老年人必吃的12种健康食物>>

### 媒体关注与评论

书评神奇之果草莓含糖类，蛋白质、有机酸和果胶等营养物质，有促进食欲，帮助消化，排毒通便的功效，非常适合老年人食用。

## <<老年人必吃的12种健康食物>>

### 编辑推荐

来吧，自己选择材料，了解每种材料的营养成分，自己做自己吃。  
希望通过《老年人必吃的12种健康食物》老年朋友做自己放心的食品，并在制作的过程中获得乐趣。

<<老年人必吃的12种健康食物>>

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>