

<<中老年营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<中老年营养与健康>>

13位ISBN编号：9787502344283

10位ISBN编号：7502344284

出版时间：2003-11-1

出版时间：科技文献出版社

作者：于康

页数：179

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>

<<中老年营养与健康>>

内容概要

做自己的营养医生。
最好的治疗是营养，最好的营养师是你自己。

本套丛书从营养与健康、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养等，多角度地提供了一套完整的营养方案。其中，既包括营养的基本原则，也包括食谱的设计和营养素含量的计算；既论述了营养研究最新进展，也描述了具体的操作；既有科学理论，更包含着我们临床实践经验的总结。

<<中老年营养与健康>>

书籍目录

第1篇 中老年营养基础

1 人到中年

2 影响衰老的因素

3 中年人常见的疾病

4 中年人的四大饮食问题

5 中年人的营养特点

6 中年人的膳食原则

7 中年人营养保健应注意的三个问题

8 中年人每日膳食中食物及数量

.....

第2篇 食物的妙用与慎用

.....

第3篇 食补知多少

.....

第4篇 中老年饮食与运动

.....

第5篇 中老年疾病与营养

.....

第6篇 中老年生活调理

.....

附录1 食物营养成分含量表

.....

附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量

.....

<<中老年营养与健康>>

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>