第一图书网, tushu007.com

<<老年人营养药膳>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养药膳>>

13位ISBN编号：9787503834837

10位ISBN编号：7503834838

出版时间：2003-8-1

出版时间：中国林业出版社

作者：宋富春

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

<<老年人营养药膳>>

内容概要

老年人生活实用丛书。

在当今社会，人们不断地追求生活质量，关心自身的健康，可以说，营养和健康已经成为人们最关心的话题。
特别是老年人，随着年龄的增长，身体机能逐渐发生变化，自身免疫力也逐渐减退，易患一些老年病，不仅降低了生活质量，也防碍了健康长寿。

为了解决这一问题，我们推出了《老年人生活实用丛书》，本书就是这套丛书中的一册。
本书介绍了既可以一饱口福，又能达到延年益寿的食物疗法。
即运用天然食物，制作营养药膳，防治老年疾病，来满足众多老年人对健康的期盼与追求。
药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。
它可以使食用者在心理上感觉是一种享受，在享受中使身体得到滋补，疾病得到辅助治疗。

<<老年人营养药膳>>

书籍目录

前言
第一章 药膳漫谈
一 药膳的历史
二 药膳的种类
三 药膳的特点
四 药膳的禁忌
第二章 食物营养与药性
一 谷类作物
二 豆类作物
三 肉类
四 蔬菜
五 鱼类
第三章 药物与药膳
……
第四章 老年人常用药膳方
……
第五章 四季保健药膳方
……
第六章 防病治病药膳方
……
参考文献

第一图书网, tushu007.com

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