

<<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，也妨碍了健康长寿。

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

<<老年人营养药膳>>

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>