

图书基本信息

书名：<<老年医疗保健长寿丛书-平衡膳食与健身锻炼>>

13位ISBN编号：9787504526236

10位ISBN编号：7504526231

出版时间：1999-11

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：严忠浩

页数：203

字数：123000

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>

## 内容概要

“民以食为天”，饮食是人民生活中一日不可缺少的。如果说20世纪70年代我国人民是满足于吃饱，80年代是要求吃得更有营养的话，到了90年代，尤其将进入21世纪，则又会有新的飞跃，这就要求膳食衡，吃得更符合科学，更有利于健康长寿……

书籍目录

- 一、营养与健康
  - 二、人体所需的营养素
  - 三、老年人的营养需要
  - 四、食物营养
  - 五、平衡膳食
  - 六、老年食谱
  - 七、科学烹调 and 合理的膳食制度
  - 八、平衡膳食指南
  - 九、老年人的饮食养生
  - 十、妇女更期的饮食养生药物与饮食营善养的关系
  - 十一、药物与饮食营养的关系
  - 十二、运动是健康长寿之本
  - 十三、老人健康锻炼的项目
  - 十四、健身锻炼的原则和注意事项
  - 十五、利用自然条件的健身锻炼
  - 十六、运动处方
- 附录

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>