第一图书网, tushu007.com

<<老年人饮食起居保健常识>>

图书基本信息

书名：<<老年人饮食起居保健常识>>

13位ISBN编号：9787508222813

10位ISBN编号：7508222814

出版时间：2003-1

出版时间：金盾

作者：李超，李卫真 编著

页数：238

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

老年人的健康问题越来越引起社会的重要。
本书对老年人的饮食起居，如老年人的饮食结构、老年人吃喝中的学问、老年人饮水时应注意的问题和老年人的睡眠与健康等13个方面的保健知识，作了深入浅出的阐述。
内容通俗易懂，科学性、实用性强，是广大老年朋友自我保健的必备用书，也可供医疗保健工作者参考。

<<老年人饮食起居保健常识>>

书籍目录

一、老年人的饮食结构 1. 您的饮食符合“膳食指南”吗？
2. 营养素有哪些？
其作用是什么？
3. 膳食允许量是多少？
4. 蛋白质、糖类、脂肪及膳食纤维素供给量是多少？
5. 维生素的分类如何？
其用量是多少？
6. 什么样的饮食结构为宜？
7. 为什么要求食品多样性？
8. 最易缺少的营养素有哪些？
9. 如何保护食物的营养素？
10. 你知道酸碱度平衡的重要性吗？
11. 我国的饮食何以偏酸？
12. 血液酸性化对健康影响有多大？
13. 怎样注意酸咸食物搭配？
二、老年人吃喝中的学问三、要正确选择保健食品四、老年人降血脂在减肥的食物五、老年人恢复体能的食物六、老年人谨防食物中毒七、老年人一日三餐有讲究八、老年人饮水时应注意的问题九、老年人的保健药膳十、老年人的睡眠与健康十一、老年人生活中的自我保健十二、心身健康是长寿的基础十三、饮茶饮酒吸烟的利与弊

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