

<<中老年健康长寿食谱>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康长寿食谱>>

13位ISBN编号：9787530427682

10位ISBN编号：7530427687

出版时间：2004-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：叶连海等编

页数：194

字数：166000

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>

<<中老年健康长寿食谱>>

内容概要

这是本中老年健康长寿食谱。

分三篇介绍：“益寿保健篇”扼要介绍了中老年人长寿抗衰常识和中老年人合理的膳食结构；“长寿抗衰食疗篇”收入了益寿抗衰食疗方83种；“益寿抗衰食物及食谱篇”根据中老年人的饮食特点，精选了44种具有益寿抗衰功效的食物，并分别介绍了每种食物的功效。

全书按烹调原料分蔬菜类、菌类、干鲜果类、禽畜类、水产类、杂粮类，介绍了200余种各种风味菜肴、面点的制作方法。

通俗易懂，全面实用，适合中老年人阅读、作生活参考。

<<中老年健康长寿食谱>>

书籍目录

益寿保健篇 长寿抗衰常识 (一) 人什么时候开始衰老?
(二) 人体衰老有哪些变化?
(三) 怎样才能推迟衰老?
(四) 中年时要为长寿打好基础 (五) 平衡是长寿之本 (六) 我国传统医学的长寿秘诀
(七) 健康长寿的五个要素 (八) 抗衰老三法 (九) 老年人性格开朗益长寿 (十)
人体的衰老与抗衰老 (十一) 健康长寿的五则方法 中老年人饮食营养 (一) 中老年人要营
养平衡 (二) 中老年人的膳食原则 (三) 中老年人的饮食六忌 (四) 核酸食物延年益寿
(五) 老年人容易缺乏的营养物质 (六) 老年人应少吃酸性食物 (七) 延年益寿的早餐
(八) 老年人晚餐不宜吃得过饱 (九) 中老年人的夏季调养 (十) 老年人怎样预防秋燥
(十一) 老年人限制饮食有益 (十二) 吃鱼为什么能长寿 (十三) 长寿和饮食有什么关
系 长寿抗衰食疗篇 益寿抗衰食疗方 益寿抗衰食物及食谱篇 蔬菜类 菌类 干鲜果类 禽畜
类 水产类 杂粮类

<<中老年健康长寿食谱>>

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>