

<<防老抗衰营养与饮食>>

图书基本信息

书名：<<防老抗衰营养与饮食>>

13位ISBN编号：9787532356973

10位ISBN编号：7532356973

出版时间：2001-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡东联，吕利 主编

页数：186

字数：138000

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>

## <<防老抗衰营养与饮食>>

### 内容概要

老年人因生理和代谢的变化，对饮食营养需要随年龄增长而变化，而营养饮食与抗衰老和健康长寿密切相关。

“医食同根，药食同源”，表明营养饮食和药物对于保健强身、预防和治疗疾病有异曲同工之处。本书介绍了老年人的生理变化、营养代谢特点，并采用“古为今用，洋为中用”的原则，尽可能地把现代营养学知识和祖国医学中的饮食治疗和药膳结合起来，使老年人在获得防老抗衰营养与饮食知识的同时，吃出长寿来。

## <<防老抗衰营养与饮食>>

### 书籍目录

前言一、老年人营养生理特点 (一) 老年人的一般变化 (二) 衰老的特征 (三) 防老抗衰的方法二、老年人营养代谢和需要 (一) 老年人营养代谢特点 (二) 老年人营养需要三、防老抗衰食品 (一) 谷类 (二) 豆类和坚果类 (三) 蔬菜和水果类 (四) 肉类 (五) 水产类 (六) 蛋类和乳类 (七) 食用油、饮料和调味品 (八) 药食两用动植物四、合理营养和平衡饮食 (一) 合理利用食物 (二) 老年人饮食原则五、食疗、药膳保健康 (一) 食疗与药膳简介 (二) 食疗基本原则 (三) 食物性味和作用 (四) 药膳 (五) 防老抗衰食疗药膳方六、防老抗衰营养食谱 (一) 春季食谱 (二) 夏季食谱 (三) 秋季食谱 (四) 冬季食谱附录1 中国居民膳食指南附录2 特定人群膳食指南(摘录)

<<防老抗衰营养与饮食>>

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>