

<<延缓衰老食谱200种>>

图书基本信息

书名：<<延缓衰老食谱200种>>

13位ISBN编号：9787532380442

10位ISBN编号：7532380440

出版时间：2005-6

出版时间：上海科学技术出版社

作者：李雅慧

页数：123

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>

<<延缓衰老食谱200种>>

内容概要

健康长寿，人人向往。

长生不老是不可能的，但延缓衰老是完全可行的。

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，而饮食营养与延缓衰老、健康长寿、养生健身密切相关。

《大众保健食谱丛书：延缓衰老食谱200种》介绍与衰老相关的各种知识及对延缓衰老有效的常用食物和药物，以及延缓衰老食谱200种。

每种食谱分别介绍原料、制法、效用和营养提示等。

所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地引入现代营养饮食方法，反映了当代营养学防治高脂血症的新理论、新方法和新技术。

<<延缓衰老食谱200种>>

编辑推荐

健康长寿，人人向往。

长生不老是不可能的，但延缓衰老是完全可行的。

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，而饮食营养与延缓衰老、健康长寿、养生健身密切相关。

本书介绍与衰老相关的各种知识及对延缓衰老有效的常用食物和药物，以及延缓衰老食谱200种。

每种食谱分别介绍原料、制法、效用和营养提示等。

所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地引入现代营养饮食方法，反映了当代营养学防治高脂血症的新理论、新方法和新技术。

<<延缓衰老食谱200种>>

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>