

<<老人吃什么>>

图书基本信息

书名：<<老人吃什么>>

13位ISBN编号：9787878021429

10位ISBN编号：7878021422

出版时间：2007年

出版时间：团结出版社

作者：陆文彬

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>

## <<老人吃什么>>

### 内容概要

长寿要健康，颐美有妙招·

抗衰防老用食疗，药食同施效更高。

老年患病有特点，医病莫忘饮食偕！

“寓医于食”药膳方，轻松治病美味尝。

社会老龄化的来临，将出现“家家有老人”的状况，而“人人都要老”也是一个既定的事实。因此，保障老年人的健康长寿将成为人们关注的重心，也是构建和谐社会之必须。

本书从普及健康知识出发，首先提出老年人应自我关爱、客观定位，然后从人体健康所需营养素的作用开始论述，分析常用食物中含那些营养成分，想延缓衰老可选什么天然药材，简要介绍一些烹饪技艺可以保持食物的营养成分不流失，还对27种常见老年病的药食防治、饮食选取作了介绍。

本书文字通俗，内容实用，操作性强，是一本老年人养生保健的实用性普及读物。

<<老人吃什么>>

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>