

《中老年饮食通》

图书基本信息

书名：《中老年饮食通》

13位ISBN编号：9787504829511

10位ISBN编号：750482951X

出版时间：1999-06

出版社：农村读物出版社

作者：苏廷珍

页数：173

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《中老年饮食通》

内容概要

中老年饮食通，ISBN：9787504829511，作者：苏廷珍编著

作者简介

作者简介

苏廷珍，1957年生，毕业于河南省云阳中医中药学校中医药专业，现就职于河南省新乡医学院第一附属医院，任主管药剂师，从医三十余年，对中老年营养问题研究颇有心得。

书籍目录

目录

- 一、中老年人的生理变化与特点
- 二、中老年人需要的营养素
 - (一) 蛋白质
 - (二) 脂肪
 - (三) 碳水化合物
 - (四) 热能
 - (五) 维生素
 - (六) 无机盐与微量元素
 - (七) 水
- 三、中老年人饮食须知
 - (一) 中老年人的饮食原则
 - (二) 中老年人饮食宜忌与注意事项
- 四、中老年人分类营养食谱
 - (一) 中老年脑力劳动者营养食谱
 - (二) 中老年体力劳动者营养食谱
 - (三) 高温环境下中老年人营养食谱
 - (四) 低温环境下中老年人营养食谱
- 五、中老年人营养食谱制作举例
 - (一) 主食谱
 - (二) 荤菜谱
 - (三) 素菜谱
 - (四) 荤素菜谱
 - (五) 粥、汤谱
- 六、中老年人常见病食养与食疗
 - (一) 中老年人高血压病食养与食疗
 - (二) 中老年人高脂血症食养与食疗
 - (三) 中老年人冠心病食养与食疗
 - (四) 中老年人肥胖症食养与食疗
 - (五) 中老年人糖尿病食养与食疗
 - (六) 中老年人慢性支气管炎食养与食疗
 - (七) 中老年人慢性胃炎食养与食疗
 - (八) 中老年人肝炎患者食养与食疗
 - (九) 中老年人便秘食养与食疗
 - (十) 中老年人腹泻食养与食疗
 - (十一) 中老年人肾盂肾炎食养与食疗
 - (十二) 中老年人缺铁性贫血食养与食疗
 - (十三) 中老年人痔疮食养与食疗
 - (十四) 中老年人脱发、白发食养与食疗
 - (十五) 中老年人阳痿早泄食养与食疗
- 附录
 - 一、中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔
 - 二、简易食物成分表

《中老年饮食通》

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:www.tushu111.com