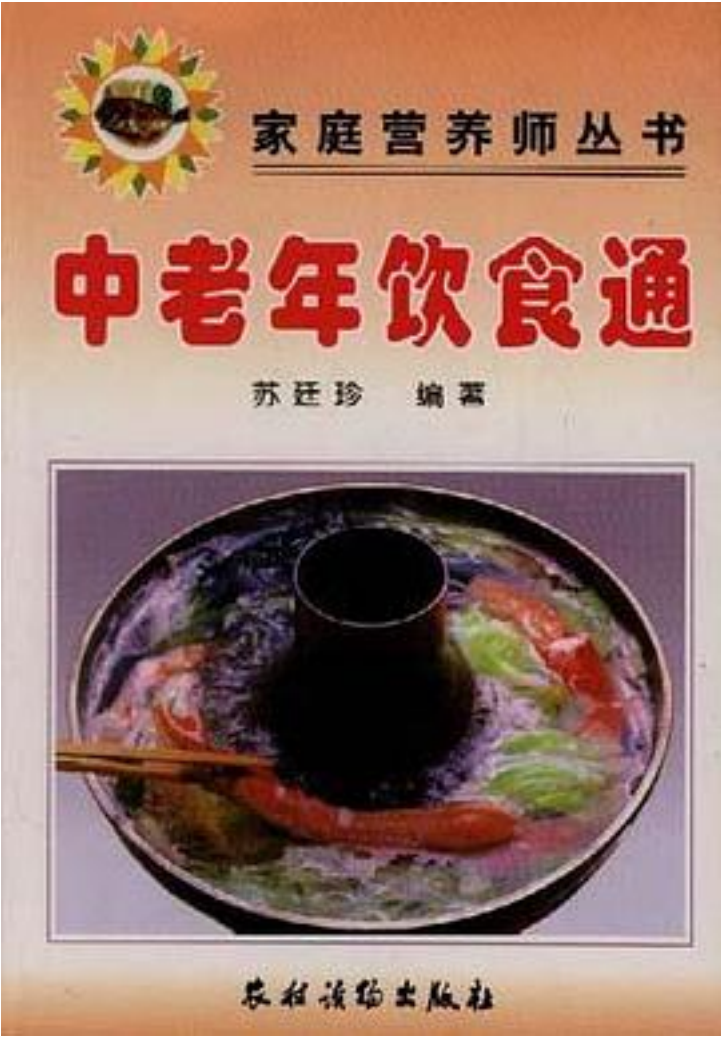


中老年饮食通



[中老年饮食通_下载链接1](#)

著者:苏廷珍

出版者:农村读物出版社

出版时间:1999-06

装帧:平装

isbn:9787504829511

中老年饮食通，ISBN：9787504829511，作者：苏廷珍编著

作者介绍:

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。

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
- • • • • [\(收起\)](#)

[中老年饮食通_下载链接1](#)

标签

评论

[中老年饮食通_下载链接1](#)

书评

[中老年饮食通_下载链接1](#)