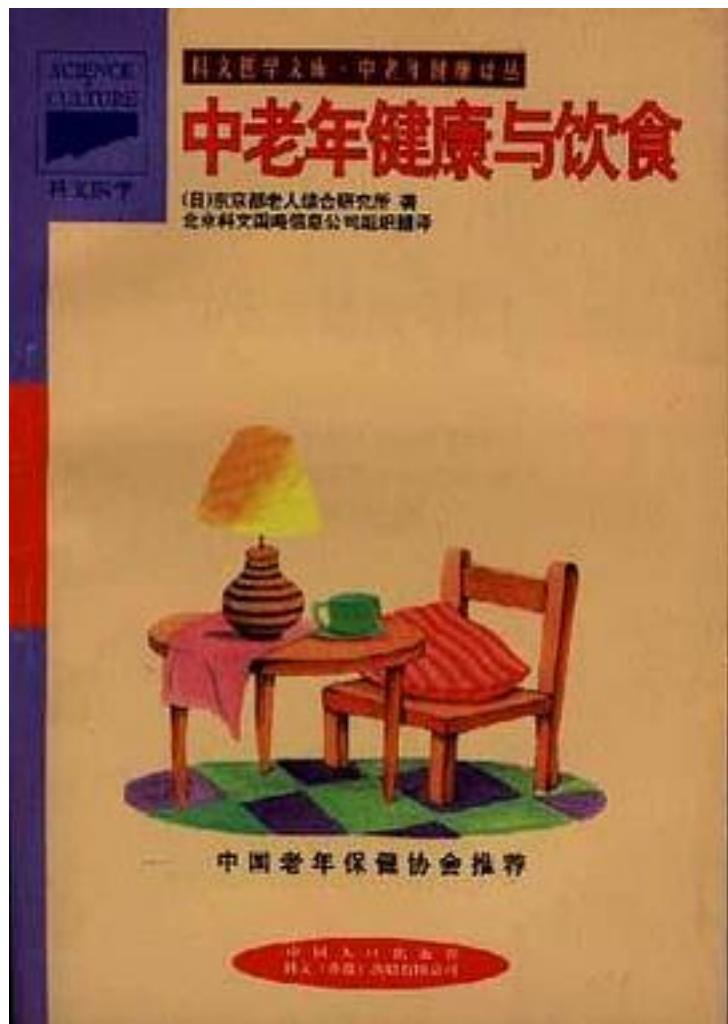


中老年健康与饮食



[中老年健康与饮食 下载链接1](#)

著者:日本东京都老人综合研究所

出版者:中国人口出版社

出版时间:1998-04

装帧:精装

isbn:9787800794322

内容简介

比如说，您有没有胆固醇越少越好的错误想法？为了健康而又愉快地长寿，度过什么样的日常生活好呢？什么样的饮食生活最为理想呢？本书将根据最新的医学知识，对这些中老年应该做好思想准备的问题进行正确指导，并从饮食种类、数量到烹调方法进行详细而又具体的提示。

作者介绍：

目录: 目录

前言

第一章 高龄者的健康

本章概述

1.寿命能够延长到何种程度

2.什么样的人长寿

3.老年人一年比一年健康

4.人老后健康上需要注意的事项

第二章 延年益寿所需的饮食生活

本章概述

1.注意营养不良

2.精心烹调丰富饮食生活

3.先吃副食

4.过有规律的饮食生活

5.经常锻炼身体

6.掌握饮食生活的智慧

7.吃得可口，吃得开心

8.适应生活方式的饮食生活

第三章 老年人饮食的实际状况——来自养老第一线的报告

本章概述

1.老人医疗中心的实际状况

2.老年人所需要的营养量——主食、蛋白质、蔬菜

3.烹调时的注意事项

4.食品的制做方法

5.关于钙的摄取

6.两代人、三代人住在一起时

7.细食做法

8.一日三餐的自我诊断问题解答

· · · · · (收起)

[中老年健康与饮食_下载链接1](#)

标签

健康

FOOD

评论

[中老年健康与饮食 下载链接1](#)

书评

[中老年健康与饮食 下载链接1](#)