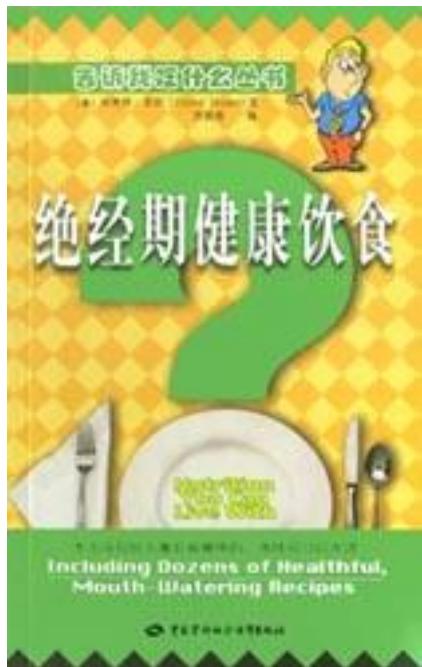


# 绝经期健康饮食



[绝经期健康饮食 下载链接1](#)

著者:爱琳娜·麦琪

出版者:中国劳动社会保障出版社

出版时间:2003-8-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787504540812

“告诉我吃什么”系列丛书用浅显的语言帮助人们了解自己的疾病，并从日常饮食入手，帮助我们有目的地加以调节，让你在不知不觉中缓解和治愈病症。而且所提供的食谱步骤简洁、切实可行，既有益健康又美味可口，让你吃出健康、吃出美丽。这套丛书完全不同于专业书籍的说教味十足、晦涩难懂，而是以娓娓道来的表达方式展示给读者。译者也基本保持了作品的这种风格。

爱琳娜·麦琪，公共卫生管理硕士、注册营养师，是美国著名的

作者介绍:

## 目录: 概述

- 第1章 医生解答有关绝经期的各种问题
- 第2章 绝经期的9种常见症状及如何合理安排膳食以缓解这些症状
- 第3章 营养学家解答绝经期饮食的各种问题
- 第4章 缓解绝经期症状的十大饮食策略
- 第5章 必备食谱
- 第6章 超市导航
- 第7章 餐馆就餐原则
- 附录 两个案例
- • • • (收起)

[绝经期健康饮食 下载链接1](#)

## 标签

## 评论

[绝经期健康饮食 下载链接1](#)

## 书评

[绝经期健康饮食 下载链接1](#)