

中老年营养与健康



[中老年营养与健康_下载链接1](#)

著者:于康

出版者:

出版时间:2003-11-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787502344283

做自己的营养医生。最好的治疗是营养，最好的营养师是你自己。

本套丛书从营养与健康、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养等，多角度地提供了一套完整的营养方案。其中，既包括营养的基本原则，也包括食谱的设计和营养素含量的计算；既论述了营养研究最新进展，也描述了具体的操作；既有科学理论，更包含着我们临床实践经验的总结。

作者介绍:

目录: 第1篇 中老年营养基础

- 1 人到中年
- 2 影响衰老的因素
- 3 中年人常见的疾病
- 4 中年人的四大饮食问题
- 5 中年人的营养特点
- 6 中年人的膳食原则
- 7 中年人营养保健应注意的三个问题
- 8 中年人每日膳食中食物及数量
-

第2篇 食物的妙用与慎用

.....

第3篇 食补知多少

.....

第4篇 中老年饮食与运动

.....

第5篇 中老年疾病与营养

.....

第6篇 中老年生活调理

.....

附录1 食物营养成分含量表

.....

附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量

.....

• • • • • (收起)

[中老年营养与健康_下载链接1](#)

标签

评论

[中老年营养与健康 下载链接1](#)

书评

[中老年营养与健康 下载链接1](#)