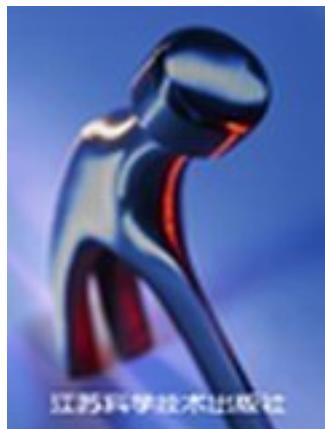


现代疾病康复餐



[现代疾病康复餐_下载链接1](#)

著者:刘鸿锋编

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2004-3

装帧:平装

isbn:9787534541414

编者们组织有关营养专家编写了这套健康营养食谱系列丛书，包括《家庭全营养指南》、《宝宝聪明健康餐》、《少年成长营养餐》、《女性保健美容餐》、《男性强壮活力餐》、《老人长寿滋补餐》、《现代疾病康复餐》、《幸福家庭配套餐》。通过专家深入浅出的讲解，使读者了解什么是每日必需的营养摄入量，不同的人群、在不同的生理阶段所需要的营养素和营养量是什么，是多少。在书中，编者还通过向读者介绍各种营养食谱，使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐，能够知道更丰富的食品知识，调整自己的膳食结构，做到：稳定粮食，保证蔬菜，增加奶类，调整肉类，即把粮食摆在养生之本的地位，保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜，增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类，调整以猪肉为主的肉食结构，从而使我们每个人都生活得健康、快乐。

作者介绍:

目录: 第一篇 现代疾病防治饮食营养指南
 一、病人的营养和饮食

 (一)饮食治疗的重要性
 (二)基本疾病膳食
 (三)酸性食物与碱性食物的选择
二、白领的营养与健康
(一)白领的亚健康
(二) (收起)

[现代疾病康复餐](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[现代疾病康复餐](#) [下载链接1](#)

书评

[现代疾病康复餐](#) [下载链接1](#)