

# 银发族该补什么



[银发族该补什么\\_下载链接1](#)

著者:高溥超

出版者:中国社会科学出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500443124

《银发族该补什么》系统介绍了中老年人特别是老年人的生理特点及其食补知识，按食

品种类分别介绍了营养价值和食谱、烹调方法等具体知识，同时介绍了老年人易患疾病的食疗问题，并按不同病症介绍了食疗方法，对老年人保健养生具有重要参考价值。

作者介绍:

目录: 一 概述

- 1 银发族的年龄界限
- 2 银发族的生理特点
- 3 银发族应如何补充营养

二 银发族该补什么

- 1 何为营养
- 2 营养素的种类
- 3 氨基酸与老年人健康
- 4 常吃鱼可补充氨基酸
- 5 如何补充膳食纤维
- 6 口蘑属富含膳食纤维的食物吗
- 7 银发族宜补充维生素B
- 8 吃豌豆为什么可补充维生素B
- 9 为什么说维生素E有抗衰老作用

.....

三 老年疾病的食疗与食补

.....

• • • • • (收起)

[银发族该补什么\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[银发族该补什么\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[银发族该补什么\\_下载链接1](#)