

骨质疏松食疗



[骨质疏松食疗_下载链接1](#)

著者:张克

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2002-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533520632

现代城市人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染的钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食闻之用，更能收到事半功倍之效。

本书前言

特色及评

作者介绍:

目录: 常识篇
一 认识骨质疏松
1 骨质疏松分类

2 易患骨质疏松的高危人群
3 停经后易患骨质疏松
.....
二 骨质疏松重在预防
1 从什么时候开始预防
2 年轻女性需要改变观念
3 每天需要多少钙
.....
食疗篇
一 燕麦片豆浆、牛奶豆浆
二 佛手瓜炒双菇
三 金针云耳蒸滑鸡
.....
附录 常见食物的含钙量
• • • • • ([收起](#))

[骨质疏松食疗_下载链接1](#)

标签

评论

[骨质疏松食疗_下载链接1](#)

书评

[骨质疏松食疗_下载链接1](#)