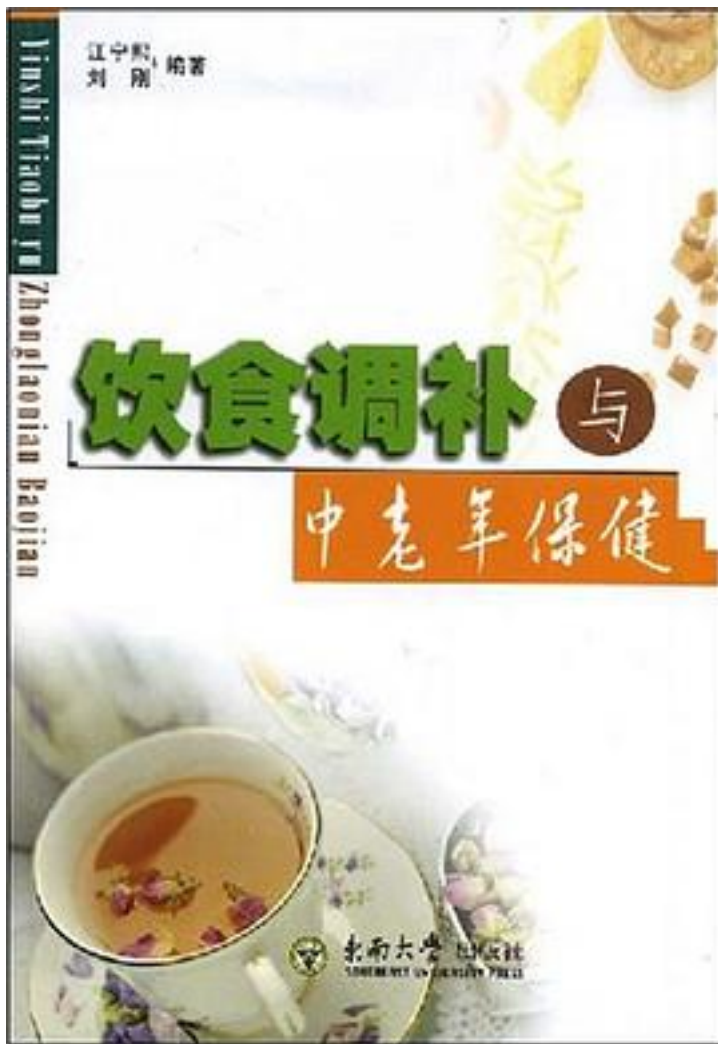


饮食调补与中老年保健



[饮食调补与中老年保健_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787564113490

《饮食调补与中老年保健》共三篇，分别为综述，饮食调补的食物，饮食调补的例方。如今早已不是饥不择食的年代，但遗憾的是，面对食物比较丰盛的餐桌，有的人却显得有些茫然，如何在满足美味和追求营养间寻求平衡？肥胖、高血脂、高血压、糖尿病等与饮食密切相关的疾病大量出现，这就说明了部分人的营养和健康状况因为饮食的不合理而出现了隐患。正基于此，几年来，作者殚精竭虑编著《饮食调补与中老年保健》一书。书中用简朴通俗的语言将深奥复杂的中医药理论在饮食调补中明晰地表达出来；所介绍的100多种食物绝大多数为百姓餐桌上所常见，揭示的防病、保健功能数据翔实，科学可信；所列食方达300多种，有经久不衰的经典老方，亦有现代科技的最新成果，时空性、针对性较宽，可让人们适时而摄，适度怡养。是一部较好的看得懂、学得会、用得上的实用读本。是中老年健康长寿的好帮手。

作者介绍:

目录:

[饮食调补与中老年保健_下载链接1](#)

标签

评论

[饮食调补与中老年保健_下载链接1](#)

书评

[饮食调补与中老年保健_下载链接1](#)