

饮食决定健康中老年人吃的讲究



[饮食决定健康中老年人吃的讲究_下载链接1](#)

著者:刘青

出版者:

出版时间:2008-11

装帧:

isbn:9787509120118

《饮食决定健康:中老年人吃的讲究》主要内容：人到中老年，生理特点发生了相应的变化，脏腑功能减弱，气血不够充实，很多疾病开始纠缠起正在衰老的机体，讲究饮食

以适应这个阶段的需要变得十分重要。中老年人饮食之宜、饮食之忌，四季进补和体弱者的饮食调整方法。抗衰老方面的建议，适合中老年人的零食。

作者介绍:

目录:

[饮食决定健康中老年人吃的讲究_下载链接1](#)

标签

评论

[饮食决定健康中老年人吃的讲究_下载链接1](#)

书评

[饮食决定健康中老年人吃的讲究_下载链接1](#)