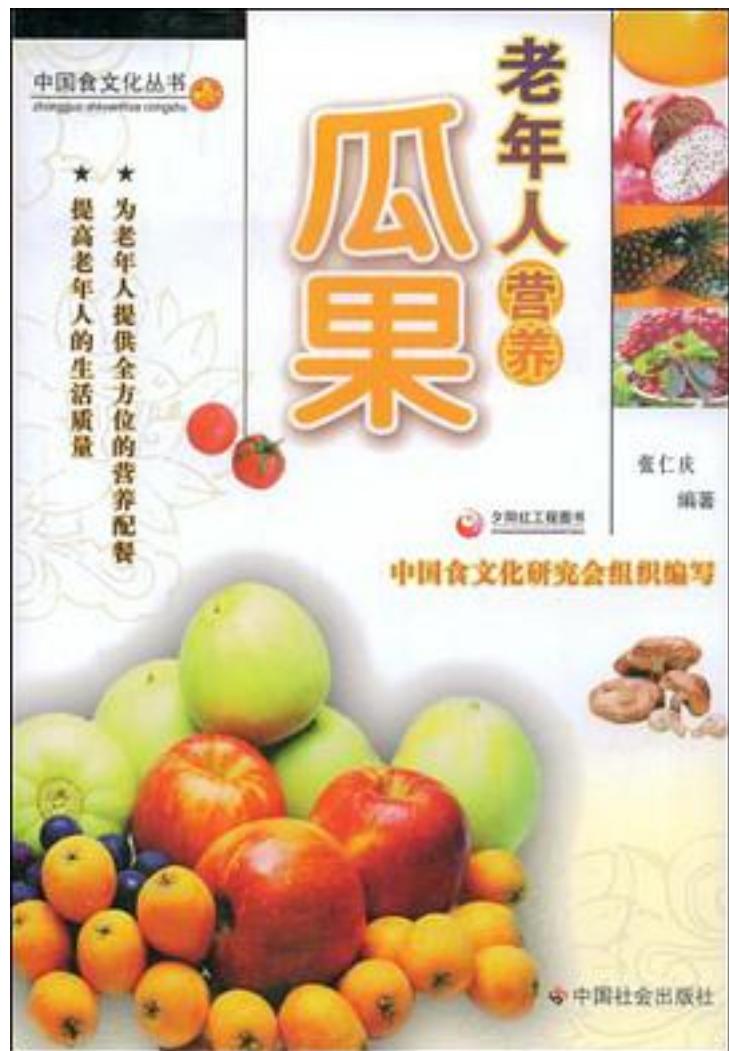


# 老年人营养瓜果



[老年人营养瓜果\\_下载链接1](#)

著者:张仁庆

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787508722849

《老年人营养瓜果》主要内容：水果中含有丰富的维生素、果糖、微量元素、矿物质等，对防治老年痴呆症、帕金森氏症、中风、脑萎缩、便秘、消化不良等症状有明显的效果。可是在现实生活中，许多老年人不吃水果，因为怕酸、怕涩、怕硬、怕牙口不行、怕花钱，所以对身体健康造成了很大的危害，导致了许多慢性病的发生。

为改变老年人不良的饮食生活习惯，我们特意编写了此书。此书分为水果的功效、水果的养生保健作用、水果的养颜功效等章节，能够使人们对水果有一个更新的认识和全面的了解。这是献给老年朋友的一片爱心。

《老年人营养瓜果》既是老年人健康饮食的生活宝典，也是家庭及专业厨师制作水果、拼盘的必备读物，是健康饮食的良师益友。《老年人营养瓜果》适合各阶层饮食爱好者的阅读和使用。

作者介绍：

目录：

[老年人营养瓜果 下载链接1](#)

标签

评论

---

[老年人营养瓜果 下载链接1](#)

书评

---

[老年人营养瓜果 下载链接1](#)