

《饮料与老年养生》

图书基本信息

书名：《饮料与老年养生》

13位ISBN编号：9787543919082

10位ISBN编号：7543919087

出版时间：2002-2

出版社：上海科技文献出版社

作者：王沁凯 编

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《饮料与老年养生》

内容概要

本书结合老年生理病理而写，故可以说是专供老年人阅读的。但是，中年与老年虽有一个年龄的界限，而人的年龄与衰老程度的关系却不是绝对的，加之中年人迟早会步入老年，所以中年人，尤其是接近老年的中年人，不妨也可以拿来一读。本书专讲人们每天会用到的“日用饮料”，着眼点在于“养生保健”。有部分内容涉及到治病的“药用饮料”，但这仅仅是“辅助治疗”而已，如果被确诊有病需要服药治疗，还是应该与医生见见面，确定对症的治疗方药，慎重地对待之。

《饮料与老年养生》

书籍目录

概说 一、老年人常用饮料知多少 二、饮料与老年营养 三、饮料与抗衰延年 四、饮料与老年病防治 五、老年人饮料养生的应用原则

第一章 饮用水 一、饮用水的性能与功用 地面水、地下水和降水 硬水与软水 饮用天然矿泉水 磁化水、活性水 二、饮用水与老年养生

第二章 茶 一、饮茶养生史话 二、茶叶的性能与功用 三、饮茶与老年营养 绿茶 黄茶 雷茶 白茶 青茶 红茶 四、饮茶与抗衰延年 五、饮茶与老年病防治 茶叶的药效成分及其功用 茶叶的临床运用 六、老年人饮茶方法及宜忌 饮茶方法 饮茶宜忌

第三章 酒 一、饮酒养生史话 二、酒的性能与功用 白酒 葡萄酒、果露酒 啤酒 黄酒 药酒 三、饮酒与老年营养 饮酒为老年人提供丰富的营养物质 饮酒增加老年人对营养物质的摄取和利用 饮酒者需防营养过剩造成的危害 饮酒不当对老年人营养的影响 四、饮酒与抗衰延年 五、饮酒治病与致病 合理饮酒以治病 饮酒不当而致病 六、老年人饮酒方法及宜忌 饮酒方法 饮酒宜忌

第四章 其他常用饮料 一、奶类 二、豆浆 三、蜂蜜 四、咖啡 五、汽水 六、果蔬浆汁

《饮料与老年养生》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com