

《老人必吃的12種健康食物》

图书基本信息

书名：《老人必吃的12種健康食物》

13位ISBN编号：9789624592207

10位ISBN编号：9624592209

出版时间：2011-1

出版社：联经出版社

作者：食用主义丛书编委会

页数：97

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

《老人必吃的12種健康食物》

內容概要

輕鬆、閒適一愉悅……，這是人們對老年生活的美好期待，但這一切都必須建立在健康的基礎上。人老了，身體健康狀況漸走下坡，體力也大不如前。這個時候更需要選擇適合的、有針對性的食物，達到保健的目的。本書挑選12種最適合老人家的食物，詳細介紹其營養成分和健康價值，還精心配製了多道招牌菜式，能滿足老人家日常營養所需，幫助他們吃得更營養、身體更健康。

《老人必吃的12種健康食物》

书籍目录

冬瓜核桃蜂蜜大蒜豆腐草莓莲子南瓜银耳玉米西兰花银杏

《老人必吃的12種健康食物》

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