

# 《别给老人这样吃》

## 图书基本信息

书名：《别给老人这样吃》

13位ISBN编号：9787200067842

10位ISBN编号：7200067849

出版时间：2007-5

出版社：北京

作者：孔令谦

页数：114

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](http://www.tushu000.com)

# 《别给老人这样吃》

## 内容概要

健康是人类永恒的话题。当今社会国泰民安，人们对健康就更加渴求。但怎么做才能保持健康呢？看着书店里那么多指点人们怎样才能更健康的书，真的能让读者挑花眼。

民以食为天，吃是人类生活中最重要的事情了。从吃得饱到吃得好、吃出健康、吃出美丽，饮食需求越来越多元化。

本书主要从老年人的四季饮食、日常饮食和饮食与老年病三个方面，纠正其惯性的饮食思维，具有科学的健康观念。是一本提供健康、科学的养生保健方法的好书。

# 《别给老人这样吃》

## 书籍目录

编者的话四季饮食春季应大补吗可以用药物解决“上火”问题吗干燥春季如何喝水消暑品从皆宜吗可以吃冷食吗绿叶菜热热就吃好吗大热天能吃姜吗秋季饮食注意什么吃水果也有讲究吗秋后的生蜂蜜好吗冬季进补有讲究吗您适合吃涮羊肉吗冬季最宜吃火锅吗日常饮食汤泡饭的习惯好吗有让您越吃越老的食物吗饮食调养能保护牙齿吗纯净水适合长期饮用吗多年喝茶的习惯要改吗营养品能让老人远离中风吗使用饮水机饮水好吗味觉减退，吃什么都一样吗吃饭也要讲科学吗您知道怎么喝豆浆吗您知道怎样喝牛奶吗“食不语”有道理吗茶能解酒吗常喝鸡汤好吗节制饮食有助延年益寿吗红枣适合所有老年人吗长期吃素有益身体健康吗盐吃多了对身体有危害吗吃野味真的大补吗老人可以喝碳酸饮料吗老人补钙多多益善吗药酒可以自行酿制吗您滥用滋补品了吗果蔬榨汁适合老人吗“细粮”“粗粮”哪个好牛奶豆浆能一起煮吗.....饮食与老年病后记

# 《别给老人这样吃》

## 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](http://www.tushu000.com)