

《中老年人营养配餐方案》

图书基本信息

书名：《中老年人营养配餐方案》

13位ISBN编号：9787121121371

10位ISBN编号：7121121379

出版时间：2010-10

出版社：电子工业

作者：魏立军

页数：237

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

《中老年人营养配餐方案》

内容概要

《中老年人营养配餐方案》不仅介绍了中老年人营养食疗知识，而且给出了中老年人食谱，力求为中老年读者提供全面详尽的营养饮食方案。全书共分四章，第一章主要讲中年人的营养需求和食谱推荐；第二章讲老年人的营养需求和食谱推荐；第三章主要讲中老年人食疗养生的各个方面；第四章给出了中老年人的四季饮食方案。全书内容实用，文字精练，并配有精美的图片，可作为中老年人日常生活中自我营养指导的手册，具有非常实用的效果。

《中老年人营养配餐方案》

作者简介

魏立军 高级营养配餐师，国家高级面点师，国家中级烹调师，中国餐饮业高级职业经理人，陕西省十佳烹饪师，曾获得第三届东方美食国际烹饪大赛金牌，国家机关“为十七大做贡献”比赛团体金奖，陕西省首届绿色环保烹饪比赛特金奖，同时有多个菜点获得金奖和绿色食品称号等，在《糖尿病天地》、《家庭保健》、《健康时报》等杂志发表过多篇文章，参与编写了《经典家常菜》健康烹饪书籍。

《中老年人营养配餐方案》

书籍目录

第一章 中流砥柱需营养——中年人营养配餐 第一节 中年人的生理特点及营养需求 第二节 中年人所需营养素 第三节 中年人食物选择 第四节 中年人营养配餐食谱推荐 第五节 中年人营养食谱第二章 合理营养 幸福晚年——老年人营养配餐 第一节 老年人的生理特点及营养需求 第二节 老年人所需营养素 第三节 老年人食物选择 第四节 老年人营养配餐食谱推荐 第五节 老年人营养食谱第三章 营养合理 乐活无限——中老年人食疗养生 第一节 补阴益阳 第二节 延年益寿 第三节 健脑益智 第四节 养心安神 第五节 通便润肠 第六节 强筋健骨第四章 顺时而食 生活更美好——中老年人四季饮食方案 第一节 春季饮食方案 第二节 夏季饮食方案 第三节 秋季饮食方案 第四节 冬季饮食方案

《中老年人营养配餐方案》

章节摘录

插图：1.蛋白质春季气温反复无常，人体为了维持恒温而造成体内蛋白质过度消耗，因此及时补充优质蛋白质显得尤为重要，如鸡肉、牛肉、鱼肉、兔肉、牛奶、豆腐等。2.维生素春季应注意补充富含维生素的水果和蔬菜，如菠菜、芥菜、海带、洋葱、韭菜、蒲公英等，这是因为我们在春天到来的时候会出现“春困”现象，多吃果蔬可以有效缓解春困带来的不适。丰富的维生素还可以帮助我们提高机体免疫能力，预防流感的发生，如富含维生素A的胡萝卜，富含维生素C的红枣。3.微量元素春季多发的口腔疾病和某些皮肤病，就是由于微量元素和维生素摄取不足造成的。我们在均衡补充微量元素的时候，要特别注意硒的摄入，它具有提高人体免疫力的作用，帮助我们抵御疾病的侵袭，富含硒的食物有鹌鹑蛋、芝麻、枸杞。

《中老年人营养配餐方案》

编辑推荐

《中老年人营养配餐方案》：满足营养需求的四季饮食方案，中老年人自我营养指导的手册。

《中老年人营养配餐方案》

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