

老年人吃什么？禁什么？速查全书



[老年人吃什么？禁什么？速查全书_下载链接1](#)

著者:若谷 著

[老年人吃什么？禁什么？速查全书_下载链接1](#)

标签

评论

还可以吧

挺实用的

很好!

《老年人吃什么？禁什么？速查全书》详细介绍了每种食材的别名、热量、适用量、性味归经、食用关键词、食疗功效、搭配宜忌以及食用建议等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让大家对每一种食材都了如指掌。在禁吃食物部分，大家可以清楚了解老年人不宜吃某种食物的理由，真正做到在日常饮食中规避这些食物，从而帮助老年人远离这些食物，确保老年人身体健康。另外，《老年人吃什么？禁什么？速查全书》根据气候节令的变化，对老年人的四季饮食进行指导，如果老年人能够做到按季节特点调理饮食，为身体补充所需的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病。同时，本书还根据老年人常见的病症，介绍合理运用饮食手段进行调养的方法，既安全、健康，又有效。本书若谷编著。《老年人吃什么？禁什么？速查全书》详细介绍了每种食材的别名、热量、适用量、性味归经、食用关键词、食疗功效、搭配宜忌以及食用建议等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让大家对每一种食材都了如指掌。在禁吃食物部分，大家可以清楚了解老年人不宜吃某种食物的理由，真正做到在日常饮食中规避这些食物，从而帮助老年人远离这些食物，确保老年人身体健康。另外，《老年人吃什么？禁什么？速查全书》根据气候节令的变化，对老年人的四季饮食进行指导，如果老年人能够做到按季节特点调理饮食，为身体补充所需的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病。同时，本书还根据老年人常见的病症，介绍合理运用饮食手段进行调养的方法，既安全、健康，又有效。本书若谷编著。《老年人吃什么？禁什么？速查全书》详细介绍了每种食材的别名、热量、适用量、性味归经、食用关键词、食疗功效、搭配宜忌以及食用建议等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让大家对每一种食材都了如指掌。在禁吃食物部分，大家可以清楚了解老年人不宜吃某种食物的理由，真正做到在日常饮食中规避这些食物，从而帮助老年人远离这些食物，确保老年人身体健康。另外，《老年人吃什么？禁什么？速查全书》根据气候节令的变化，对老年人的四季饮食进行指导，如果老年人能够做到按季节特点调理饮食，为身体补充所需的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病。同时，本书还根据老年人常见的病症，介绍合理运用饮食手段进行调养的方法，既安全、健康，又有效。本书若谷编著。

??????

[老年人吃什么？禁什么？速查全书_下载链接1_](#)

书评

[老年人吃什么？禁什么？速查全书_下载链接1_](#)