

《女人必吃的12種健康食物》

图书基本信息

书名：《女人必吃的12種健康食物》

13位ISBN编号：9789624592184

10位ISBN编号：9624592187

出版时间：2006-5

出版社：联经出版社

作者：食用主义丛书编委会

页数：99

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.tushu111.com

《女人必吃的12種健康食物》

內容概要

木瓜有“百益果王”之稱，含有17種以上氨基酸及番木瓜鹼等多種營養素，是潤膚、養顏的美容聖品，其豐胸效果在瓜果類食物中排名第一。紅棗被譽為“天然維生素丸”，富含多種維生素和有機酸，有很高的食療價值，不僅可健脾養胃，還可補血安神，是女性理想的滋補果品。黃豆是世界公認最佳的蛋白質來源，同時含有其他多種營養成分，可防癌抗癌、抗衰老、降血脂，還可減輕婦女更年期症狀。

《女人必吃的12種健康食物》

書籍目錄

弥猴桃牛肉紫菜黃豆紅棗菠菜黃瓜木瓜水瓜芦荟芹菜

《女人必吃的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.tushu111.com