

# 《吃菇，享瘦健康》

## 图书基本信息

书名：《吃菇，享瘦健康》

13位ISBN编号：9789575655341

10位ISBN编号：9575655346

出版时间：20021001

出版社：台視文化

作者：吴亭瑶

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](http://www.tushu111.com)

# 《吃菇，享瘦健康》

## 內容概要

廿一世紀養生風正在蔓延，在各種文明病環伺之下，「避免疾病的發生」已成為眾人對健康的追求。菇類比蔬菜含更豐富的膳食纖維，更接近肉類的蛋白質；菇類低糖、低脂肪、低膽固醇、低鈉、低熱量，不會造成身體負擔；幾乎所有菇類都有抗癌、降血壓、抗血栓……等促進健康的作用。因此種類多、味美又便宜的「菇菇家族」，絕對值得鼓勵多吃多健康。

## 作者簡介

吳亭瑤

淡江大學德文系畢，現為自由文字工作者，撰寫文章以醫療保健為主。

# 《吃菇，享瘦健康》

## 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](http://www.tushu111.com)