

《食療有方》

图书基本信息

书名：《食療有方》

13位ISBN编号：9789881777669

10位ISBN编号：9881777666

出版时间：2008

出版社：天窗出版

作者：顧小培

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

《食療有方》

內容概要

吃燕窩不如吃豬腳姜、雞腳？天然去皺霜是茶花籽油？黑朱古力是最佳抗氧化劑？喝咖啡可減低患上老人癡呆癥？中藥黃連可降膽固醇？優質生活從飲食入手，藥補不如食補，與其胡亂進補，不如善選有益食材，食得健康，活得開心。

本書闡釋的88個調補飲食智慧，是顧小培博士在《信報》撰寫的《康和健》專欄文章整理而成，其中娓娓道來天然健康的飲食和生活方式，提醒切勿胡亂進補以擾亂免疫系統，解構一些藥膳的益處，有助讀者簡單地達到強身健體、排毒抗衰老、調節身心的功效。

《食療有方》

作者簡介

本書作者顧小培博士，從事免疫新藥研究及生物科技研究等工作多年，尤其對中風、糖尿病、癌症、肝硬化、肺病、關節炎等病素有研究。

《食療有方》

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