

《紅酒飲食-現代人的完全健康生》

图书基本信息

《紅酒飲食-現代人的完全健康生》

內容概要

作者長期致力於研究心血管功能與健康的關聯，發現對心血管功能有裨益的飲食就是健康長壽的關鍵。經由實驗證明，紅酒、蘋果、莓果類、堅果、巧克力等都有保護心血管功能的作用，其中的重要因素在於含有類黃酮，尤其是原花青素的效用最大。為了使人們真正獲得這些食物的益處，「質」與「量」都必須重視，作者基於符合科學實驗的嚴謹角度，研擬出健康飲食兩週食譜計畫及48道健康飲食食譜，真正建構現代人的完全健康生活計畫，活到百歲還能健康地飲食將不再是夢想！

第1章 飲食生活

第2章 酒與健康

第3章 飲用紅酒有何益處？

第4章 原花青素的魔力

第5章 傳統治療，現代醫學

第6章 百歲時還能食用、飲用及保持健康

第7章 為健康而飲

第8章 節制的訊息

第9章 飲食神話：你的健康在冒險嗎？

第10章 好的飲食，享受人生 改善健康

第11章 完善的營養學指南

第12章 食譜

《紅酒飲食-現代人的完全健康生》

作者簡介

《紅酒飲食-現代人的完全健康生》

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