

《地瓜祛病減肥法》

图书基本信息

书名：《地瓜祛病減肥法》

13位ISBN编号：9789577768773

10位ISBN编号：9577768776

出版时间：2007

出版社：世茂出版有限公司

作者：李鴻奇

页数：120

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

《地瓜祛病減肥法》

內容概要

別小看貌不驚人的地瓜！艱苦年月代替白米的它，身價今非昔比。地瓜不只用來吃飽，還是使人健康長壽並兼具減肥效果的聖品。本書作者將地瓜中所含的成分做科學分析，並告訴讀者地瓜能為我們如何消除疾病，保養身體，更進一步，如果應用得當，甚至可以幫助我們快速減輕重。書中首先告訴讀者如何烤出好吃的地瓜，並將讀者對於烤地瓜可能有的疑問，以Q&A方式做說明，亦針對地瓜的食用方式提出變化多端的食譜，先引起讀者吃地瓜的興趣，使欲藉著大瓜養生或減肥的讀者，更容易成功。另外，還列出以地瓜減肥成功的案例以及使病痛減輕的案例，提供給讀者做參考。

地瓜的維生素E可消除疲勞、預防便秘及強化胃腸。

地瓜中豐富的鉀，是預防成人病不可或缺的成分。

地瓜的β-胡蘿蔔素，有利於預防癌症。

地瓜中的黏液蛋白，可降低膽固醇、血糖、血脂和減少皮下脂肪。

地瓜能夠提高消化系統的功能，並增強體力。

地瓜沾黃豆粉，取代一天一餐，可快速減重。

地瓜配牛奶是營養均衡完美組合。

還等什麼，現在就開始讓地瓜進入您的生活吧！

《地瓜祛病減肥法》

作者簡介

李鴻奇

旅日健康資訊情報專家，在國內各大報章雜誌撰寫健康專欄外，還從事相關資訊的翻譯論述工作；編著有《豆漿健康法》《保健治病蔬菜湯》《葡萄柚減肥健康法》《黑芝麻的神奇療效》《雞尾酒食物療法》《如何吃香蕉最健康》《一天一蘋果健康窈窕跟著我》《檸檬酸的強效》《神奇的薑療小秘方》《蘆薈 健康必備萬能藥》（以上皆世茂出版）。

《地瓜祛病減肥法》

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