

《天然营养素的生机饮食指南》

图书基本信息

书名：《天然营养素的生机饮食指南》

13位ISBN编号：9787806783191

10位ISBN编号：7806783199

出版时间：2004-10

出版社：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：119

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

《天然营养素的生机饮食指南》

内容概要

人类生存最重要的就是摄取充足的食物的营养素。但是食物种类如此繁多，到底该如何选择正确食物，以提供人体充分的营养素，却是一门大学问。根据统计，由于饮食不当而引发身体各种疾病，一直是影响人们身体健康的最主要原因。均衡的营养功能增强人体免疫力，祛除危害人体的自由基，是养生保健的根本之道。随着科学进步，人们也愈来愈了解营养素于身体的关系，也知道善用营养素能够延年益寿、预防疾病，才能让你确实掌握自己的生命。

《天然营养素的生机饮食指南》

书籍目录

“生机饮食”是21世纪现代人健康的救星

第1章 “生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效

第2章 “生机饮食”教室 认识天然营养素的养生食疗价值

第3章 “生机饮食”厨房

第4章 健康长寿的营养秘诀

《天然营养素的生机饮食指南》

编辑推荐

内容新颖时尚插图精美简单易懂防老养身妙方专业权威最新健康讯息隽永简洁正确清晰文字普通食材吃出绝佳体质正确的饮食观念，主导着身体健康与生活品质。了解每样食物的养生食疗功效，拥有自己的“健康药局”。药石罔效的慢性病患者，渴望健康幸福人生的普罗大众，年轻、充满活力的时尚人群，尽在低脂、低糖、高纤的生机饮食。

《天然营养素的生机饮食指南》

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