

<<营养补品圣经>>

图书基本信息

<<营养补品圣经>>

内容概要

《百世文库——天然食物药效圣经》不仅告诉您如何轻轻松松地在日常饮食中增加这些有疗效的食物，并且还涵盖以下内容：维生素及矿物质的可能功效及适当的服用量；食物添加剂和脂肪的真相；100种健康食品（上至苜蓿——下至酸奶酪）的详尽介绍；男人和女人、老人及儿童的特别饮食需求。此书将帮助你吃得正确、吃得健康。

《百世文库——营养补品圣经》：本书的重心放在100种目前最热门的营养补品上，其中大多数是尖端的高科技新产品，是美国以前所少见的。

不过，书中也囊括了一些众所熟知但经过改善更新的或最近医学新闻广而告之的补品。

作者不仅要告诉您各种补品的详细情况，也教您如何使用它。

并非每一种补品都适合每一个人，作者会提醒您什么情况不适合使用某种补品。

除了介绍100种热门的营养补品之外，作者还收集了一些治疗某些病症的补品，因此，您若有特殊的健康需求，本书将是您的最佳帮手。

《百世文库——医疗保健秘方圣经》：对于看过《维生素圣经》及《药草保健圣经》的读者们，著名营养保健专家艾尔·敏德尔博士将在本书中告诉你更多运用维生素、矿物质、药草、氨基酸、天然激素及许多市面上有售的补品，来治疗常见病患的突破性疗法。

《百世文库——抗衰老圣经》：美国著名营养保健专家艾尔·敏德尔博士教你如何使用本书最新资讯，让你活得更久、更健康，更能帮助你增强记忆、强壮骨骼与肌肉、抚平皱纹、避免关节老化、骨质疏松症及预防癌症。

《百世文库——药草保健圣经》世界顶尖的营养学及自然疗法的权威艾尔·敏德尔博士在本书中为您揭开药草的神秘面纱，告诉您如何选用“100种热门药草”和其他有效的药草来治疗头痛、妊娠反应、伤风及流行性感冒、高血压、癌症等。

《百世文库——大豆营养保健圣经》：艾尔·敏德尔博士在本书中解释了大豆的许多药用价值，并介绍了你可以买到的各种大豆食品的健身作用。

以及如何轻松地把大豆食品有机地结合到每日膳食中，并列出了众多含有大豆成份的中西餐家常食谱。

《百世文库——维生素圣经》针对各种不同健康状况的人而写的，书中综合了药学及营养学的知识，系统介绍维生素、蛋白质、矿物质、药草及维生素缺乏症的基本概念，并作了个人化的摄取建议。

<<营养补品圣经>>

作者简介

艾尔·敏德尔, Earl Mindell R.Ph.,Ph.D. 美国著名营养保健专家。是美国政府特许的草药医师, 著有《维生素圣经》、《草药圣经》、《抗衰老圣经》、《特选100种天然食物的药效》及《家长的营养指南》等热门畅销书, 同时也是美国国内简报《保健之道》的执笔者, 现任洛杉

<<营养补品圣经>>

书籍目录

百世文库——天然食物药效圣经百世文库——营养补品圣经百世文库——医疗保健秘方圣经百世文库——抗衰老圣经百世文库——药草保健圣经百世文库——大豆营养保健圣经百世文库——维生素圣经

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:<http://www.tushu007.com>