

<<100种天然食物营养治病>>

图书基本信息

书名：<<100种天然食物营养治病>>

13位ISBN编号：9787501948802

10位ISBN编号：7501948801

出版时间：2005-05

出版时间：中国轻工业出版社

作者：健康今典

页数：80

字数：130000

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>

<<100种天然食物营养治病>>

内容概要

我们每天必须从食物中获取足够的营养以维持身体的健康。
但什么样的食物可提供有益于我们身体的营养？
什么样的食物能帮助我们预防和治疗疾病？
而什么样的食物又可能对我们的身体造成伤害？
本书精选的100种天然食物将为你提供最大的健康助益。

<<100种天然食物营养治病>>

书籍目录

第一部分 水果和坚果 1 苹果 2 西瓜 3 草莓 4 猕猴桃 5 葡萄 6 杏 7 香蕉 8 蓝莓 9 甜瓜 10 樱桃 11 越橘
12 番石榴 13 葡萄柚 14 柠檬 15 柑橘 16 桃 17 梨 18 树莓 19 芒果 20 橙子 21 李子 22 木瓜 23 杏仁第二
部分 蔬菜 24 豆芽 25 苜蓿 26 番茄 27 洋葱 28 芦笋 29 小白菜 30 西兰花 31 芽甘蓝 32 胡萝卜 33 菜花
34 芹菜 35 红辣椒 36 黄瓜 37 茄子 38 苋菜 39 羽衣甘蓝 40 白色马铃薯 41 南瓜 42 茼蒿 43 长叶莴苣 44
芥菜叶 45 倭瓜 46 欧芹 47 红椒 48 甘薯 49 欧防风 50 芜菁叶 51 秋葵 52 芜菁叶 53 菠菜第三部分 肉类
、油脂、奶制品和鱼类 54 牛里脊肉 55 猪里脊肉 56 火鸡肉 57 鸡汤 58 脱脂牛奶 59 酸奶 60 橄榄油 61
鲈鱼 62 鳀鱼 63 鳕鱼 64 红鲷 65 比目鱼与鲽鱼 66 鲭鱼 67 金枪鱼 68 鳟鱼 69 大麻哈鱼 70 沙丁鱼 71
牡蛎第四部分 谷类和豆类 72 大麦 73 糙米 74 荞麦 75 小麦片 76 玉米 77 燕麦麸 78 奎奴亚藜 79 小麦
麸 80 小麦胚 81 全麦面胚 82 爆米花 83 豌豆 84 黑豆 85 扁豆 86 菜豆 87 红四季豆 88 豆腐第五部分 香
料、药草及其他 89 肉桂 90 咖喱 91 大蒜 92 姜 93 洋车前子 94 大黄 95 迷迭香 96 蒲公英叶 97 亚麻 98
甘草 99 葡萄酒 100 绿茶100种食物营养速查表

<<100种天然食物营养治病>>

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>