

<<小食物大功效全集>>

图书基本信息

书名：<<小食物大功效全集>>

13位ISBN编号：9787502160692

10位ISBN编号：7502160698

出版时间：2007-5

出版时间：石油工业出版社

作者：罗婷婷

页数：198

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>

<<小食物大功效全集>>

内容概要

科学全面，关爱健康生活的保健百科。

自然营养，贴近现代家庭的饮食宝典。

让食物成为你的家庭营养保健师。

用食物代替药物，靠膳食获得健康，医食同源，药食同用。

《小食物大功效全集》借鉴医学、养生学和营养学的理论，从食物营养成分、食物的最佳搭配、日常饮食习惯、常见病症的饮食治疗、不同人群的饮食宜忌等，全方位地进行详细的阐述，寓养生保健于自然饮食之中，帮助你达到防治疾病，提高生活质量的目的。

全书囊括身边常见的天然食物，深入发掘每种食物的营养价值、食用功效等，将保健食疗、美容食疗以及疾病食疗方法娓娓道来，为人们改善饮食营养结构，提供纯天然的食物营养摄取方案。

<<小食物大功效全集>>

书籍目录

第一章 养生保健篇 健脾养胃食物大荟萃 粳米 小麦 大麦 榛子 椰子 猪肉 扁豆 养心润肺食物俱乐部 草莓 柿子 白糖 莲子 养肝食物统计录 李子 鲤鱼 香油 补肾壮阳食物大搜罗 板栗 榴莲 狗肉 鸽肉 羊肉 甲鱼 鳗鱼 墨鱼 枸杞 补气益血食物大捞 粟米 莲藕 桃子 驴肉 鸡肉 鸭肉.....第二章 美容塑身篇 第三章 医用食疗篇 后记

<<小食物大功效全集>>

编辑推荐

科学全面，关爱健康生活的保健百科。

自然营养，贴近现代家庭的饮食宝典。

让食物成为你的家庭营养保健师。

用食物代替药物，靠膳食获得健康，医食同源，药食同用。

本书借鉴医学、养生学和营养学的理论，从食物营养成分、食物的最佳搭配、日常饮食习惯、常见病症的饮食治疗、不同人群的饮食宜忌等，全方位地进行详细的阐述，寓养生保健于自然饮食之中，帮助你达到防治疾病，提高生活质量的目的。

全书囊括身边常见的天然食物，深入发掘每种食物的营养价值、食用功效等，将保健食疗、美容食疗以及疾病食疗方法娓娓道来，为人们改善饮食营养结构，提供纯天然的食物营养摄取方案。

<<小食物大功效全集>>

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>