第一图书网, tushu007.com

<<健康纤活果蔬饮>>

图书基本信息

书名：<<健康纤活果蔬饮>>

13位ISBN编号：9787504842596

10位ISBN编号：7504842591

出版时间：2003-10

出版时间：农村读物出版社

作者：冰泠

页数：103

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

内容概要

蔬菜中不但含有人体所必需的各种维生素以及丰富的矿物质，而且大部分蔬菜中含有丰富的粗纤维，能够刺激肠道的时蠕动，使体内的毒素和多余物质能够及时排除。

与蔬菜相比，味道鲜美的水果虽然更受到人们的喜爱，但统计却显示部分现代人的水果摄取量仍普遍不足对身体必然有很大的负面影响。
比如人体长其缺乏对维生素C的吸收，会导致坏血症的产生；长期缺乏维生素D，年纪悄长以后尤其容易发生骨折、四肢疼痛等情况。
诸如此类因维生素或矿物质的摄取不足而引发的疾病不胜枚举。

<<健康纤活果蔬饮>>

书籍目录

作者序常用蔬果介绍增强免疫力系列 调和果菜汁 葡萄柚柠檬蜜 抗病毒奶昔防癌系列 苹果芹菜汁 双瓜蜜汁 补充能量奶昔 提神综合果汁降血压、血糖系列 猕猴桃椰汁 芒果奶汁 柳橙蜜汁 苦瓜胡萝卜汁 南瓜奶饮 白菜苹果汁 芹菜醋汁强心系列 番石榴柠檬汁 荸荠奶汁 葡萄芹菜汁 健胃蔬果汁止痛系列 青椒青苹果汁 葡萄蜜汁 胡萝卜苹果汁 番茄酸奶饮排毒助消化系列 韭菜青椒汁 小黄瓜蜜汁 青苹果芹菜蜜柔发系列 胡萝卜草莓汁 苹果牛奶汁 菠萝蜜盐汁 生木瓜柠檬汁 清凉番茄饮 助消化果汁 哈密瓜奶饮 番茄菠萝汁 菠菜芹菜蜜汁 番茄黄瓜饮 芹菜芦笋葡萄汁 木瓜奶饮明目皓齿系列其他诸症系列

第一图书网, tushu007.com

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