

<<简单吃出健康100个秘方>>

图书基本信息

书名：<<简单吃出健康100个秘方>>

13位ISBN编号：9787506257565

10位ISBN编号：7506257564

出版时间：2003-6-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：李传修

页数：241

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>

## <<简单吃出健康100个秘方>>

### 内容概要

我们每天都要吃东西，但我们一般只关注是否好吃，是否吃饱，因而忽略了吃对我们健康的影响。本书倡导全新的饮食配方。花钱买药买补品，不如吃身边常见的食物。

本书本着“医食同源”的原则，介绍了近100个简单实用的饮食自疗方法。其中包括了对身边常见食物的功效、特殊制作方法及用法介绍。简单实用，易学易做，是现代人在忙碌工作之余，轻松吃出健康的饮食手册。

## <<简单吃出健康100个秘方>>

### 书籍目录

第一章 懂得吃菜，就不用吃药 饮食与身体的关系 饮食与五脏的关系 “医食同源”为“饮食疗法”的基础 要吃出健康的11个要素 第二章 “醋牛蒡”的惊人功效 能够预防成人病 “醋牛蒡”制作方法 “醋牛蒡”的利用方法 “醋牛蒡”的功效 消除蛋白质 使血糖值恢复正常 治疗面疱以及皮肤瘙痒 消除了肝炎带来的倦怠感 第三章 “醋牛奶”简单、好喝又能治病 牛奶与醋是身体不可短缺的食品 “醋牛奶”制作方法 “醋牛奶”的功效 能改善高血压的各种症状 “醋牛奶”也能治好失眠症 消除头痛的天然饮料 对于骨骼疏松症大有帮助 对脑中风的后遗症有很大的帮助 第四章 “醋大蒜”也可以轻松治百病 第五章 “枇杷叶酒”的功效 第六章 “醋洋葱”是最简单的天然家常药 第七章 可以治病的“柠檬汁” 第八章 简单吃出健康的简单秘方

<<简单吃出健康100个秘方>>

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>