

<<家庭健康百宝箱.大豆>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康百宝箱.大豆>>

13位ISBN编号：9787506262651

10位ISBN编号：7506262657

出版时间：2004-6-1

出版公司：世界图书出版公司

作者：廖永红

页数：244

字数：127000

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>

## <<家庭健康百宝箱.大豆>>

### 内容概要

在这本书里，我们比较系统地介绍了大豆及其制品，对疾病的预防、保健、治疗、美容的功效，及健美生配方和保健食谱，以期使更多的人了解这种价廉物美的食品。

尽管大豆及其制品有一不定期的治病、防病和保健养生价值，但仍一定的局限性，对于重病患者，更为重要的还是先求助于先进的医疗技术。

编导知本书写作期间，参考了大量的大豆及豆制品研究专家的研究成果。没有他们的潜心钻研，就没有现在大豆的广泛应用，大豆也不可能被更多人接受而给生活带来更为盎然的生机。

## <<家庭健康百宝箱.大豆>>

### 书籍目录

第1章 为什么大豆被誉为最完美的食物 第一节 细说豆中之王 第二节 以富含多种营养著称 第三节 追溯大豆制品的起源 第四节 冰肌玉质话豆芽 第五节 美誉为“植物肉”的豆制品第2章 大豆制品的保健效用 第一节 大豆卵磷脂是生活的重要源泉 第二节 揭示防止老化、拥抱青春的奥秘 第三节 常食大豆可将老年痴呆症拒于门外 第四节 抑制胆固醇，防止动脉硬化的坚强卫士 第五节 抑制脑中风、心脏病，大豆功不可没 第六节 可怕肝病的克星 第七节 减肥、健美之神奇功效 第八节 防止便秘，免患直肠癌 第九节 卓有成效地改善贫血 第十节 克制危险的糖尿病 第十一节 促进利尿、防治肾脏病的良好效果 第十二节 坚硬的胆结石溶化在粒粒大豆中 第十三节 黄豆被誉为美容师 第十四节 拯救充满细菌的牙齿 第十五节 虚弱的胃肠需要黑豆的抚慰 第十六节 具有增强粗力的功效 第十七节 孕妇更需摄入丰富的大豆卵磷脂第3章 如此吃大豆，美味又健康第4章 大豆的治病养生良方第5章 大豆的保健食谱

<<家庭健康百宝箱.大豆>>

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>