

<<轻松度过更年期>>

图书基本信息

书名：<<轻松度过更年期>>

13位ISBN编号：9787506297707

10位ISBN编号：7506297701

出版时间：2008-11

出版公司：世界图书出版公司

作者：菅原明子

页数：73

译者：菅原明子

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>

## <<轻松度过更年期>>

### 内容概要

控制饮食，是糖尿病人最苦恼的问题之一；人到中年，失眠、便秘、女性生理痛、更年期综合征……接踵而来！儿女到了青春期，怎样吃让他们乖顺不叛逆；女性怎么吃能更美更健康：怎样通过饮食健康长寿……以上问题简单有效的解决办法，本丛书教您轻松掌握。

那就是——学做日本料理，吃得健康、吃得美丽！

在人们越来越注重饮食健康的今天。

日本料理作为健康食品、长寿食品被世界各国的人们所推崇。

日本料理中经常出现的味噌、纳豆、芋头、豆腐、鱼类等材料，都已被证明是非常好的健康长寿食品。

本系列丛书由日本权威的著名保健学博士、料理专家菅原明子所著。

不仅教您使用身边就有的食材轻松制作健康美味、赏心悦目的日本料理，还用通俗易懂的语言让您了解自己的身体。

了解饮食同疾病的关系…… 医食同源、美食同源的秘密。

在这套丛书里可以找到！

## <<轻松度过更年期>>

### 作者简介

菅原明子，东京大学医学部疫学博士课程毕业、保健学博士。

常年在世界各地访问并从事食品生态学的调查研究。

1983年获Eso女性科学者奖。

1984年设立菅原研究所，开始从东、西方医学两方面对人类的食品环境尽兴调查研究。

身兼日本健康医学会评议委员、日本生命吠陀医学会顾问、

<<轻松度过更年期>>

书籍目录

颜色决定功效！

有效战胜更年期！

黑色食材 黑豆煮里脊肉 蓝莓芙朗 黄色食材 南瓜浓汤 黄豆萝卜泥 红薯层层煮  
红色食材 腌红椒 意大利风味樱桃番茄 绿色食材 海带菠菜卷 橄榄油炒西兰花 白色食  
材 香味烤花椰菜 多味葱好吃又方便轻松学做日本料理，安然度过更年期 潮热上火 黄豆  
泥 柑橘甜椒果蔬汁 印尼风味色拉 爽口豆腐 月经不调 普罗旺斯海鲜汤 豆奶红椒  
汁 梅子鲑鱼配烤硬面包 畏寒 韩式拌饭 莲藕汤 头晕耳鸣 柿子羹 芝士味噌烹红  
薯 味噌扇贝 肩痛 嫩煎秋刀鱼 鸡肝番茄意大利面 急躁 酸奶色拉 蔬菜汤 鸡  
胗色拉 失眠 蔬菜玉米浓汤 桑格利亚鸡尾酒 香蕉三明治 黄豆牛奶 皱纹 色斑  
弗拉明戈风味烤蛋 渍海鲜 肌肤干燥 鸡肉派 茼蒿色拉 小腹肥胖 泰式黑米饭 味  
噌杂煮粥 便秘 法式蔬菜浓汤 草莓酸奶 海带扇贝爽口色拉 慢性疲劳 墨西哥风味开  
胃虾 牡蛎奶油浓汤 蚝油苦瓜牛肉 骨质疏松 爽口热汤 虾皮炒饭 咖喱蛤仔汤  
黑醋煮沙丁鱼 这些食物，助您轻松度过更年期 富含更年期所需营养的最佳食材 更年期里温暖身  
心的饮食方法 食材的阴阳 更年期里内心与身体的变化 更年期的开始 更年期的形成 植  
物性神经失调症 更年期与生活方式 更年期的症状 更年期综合征的诊断 更年期指标自  
我预测 更年期综合征的治疗第一次接受荷尔蒙补充疗法的问与答食疗克服更年期综合征的10个基  
本原则

## <<轻松度过更年期>>

### 章节摘录

插图：颜色决定功效！

有效战胜更年期！

无论到了什么年纪，都能够一直漂亮下去——这是所有女性的永恒梦想！

除了外表的光鲜美丽。

如果我们能够从内在焕发出真正的动人魅力，那样的人生才会更加完美！

本书为您介绍5种不同颜色的食材，充分发掘它们的营养成分和长处，让您掌握方便易学的制作美味料理的方法。

## <<轻松度过更年期>>

### 编辑推荐

健康日本料理轻松做，《轻松度过更年期》教你充分认识更年期，怎样通过食疗克服更年期综合征，让你提起精神的果汁和甜品。

黑、红、绿、黄、白五色食材的神奇效果！

在人们越来越注重饮食健康的今天。

日本料理作为健康食品、长寿食品被世界各国的人们所推崇。

日本料理中经常出现的味噌、纳豆、芋头、豆腐、鱼类等材料，都已被证明是非常好的健康长寿食品

。

<<轻松度过更年期>>

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>