

<<养生果蔬汁大全>>

图书基本信息

书名：<<养生果蔬汁大全>>

13位ISBN编号：9787506759687

10位ISBN编号：7506759683

出版时间：2013-4

出版时间：中国医药科技出版社

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>

<<养生果蔬汁大全>>

书籍目录

第一章儿童健康果蔬汁 一、让孩子长得高、身体棒，这些果蔬汁帮你忙 苹果青菜果菜汁 枇杷酸奶汁 草莓奶昔 猕猴桃柳丁汁 梨子苹果汁 苹果生菜汁 柠檬雪克 草莓豆奶 苹果猕猴桃汁 红薯香蕉杏仁牛奶汁 南瓜香蕉豆浆 胡萝卜、苹果汁 小松菜包菜脱脂牛奶汁 瓜瓜可尔必思 胡萝卜、蜂蜜牛奶 木瓜酸奶汁 西兰花香蕉奶昔 香蕉麦胚芽汁 鳄梨猕猴桃汁 苹果香蕉牛奶汁 苹果酸奶汁 二、孩子不爱吃蔬菜？喝这些果蔬汁 黄瓜苹果香瓜汁 西兰花苹果牛奶汁 菠菜香蕉奶昔 青豌豆可可奶昔 甜椒猕猴桃牛奶汁 番茄草莓酸奶汁 包菜菠萝可尔必思汁 胡萝卜、橙子汁 南瓜赤豆沙酸奶汁 三、孩子注意力不集中？不怕，喝这些果蔬汁 毛豆橙子牛奶汁 青豌豆香蕉豆粉牛奶汁 胡萝卜、菠萝汁 青梗菜橘子汁 玉米鳄梨牛奶汁 第二章美颜健康果蔬菜 第三章纤体箭头果蔬菜 第四章早餐健康果蔬菜 第五章常见疾病对症食疗果蔬菜 第六章养生健康果蔬菜

<<养生果蔬汁大全>>

章节摘录

版权页：黑芝麻含有的多种人体必需氨基酸在维生素E、维生素B1的作用参与下，能加速人体的代谢功能。

黑芝麻含有的铁和维生素E是预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分。

黑芝麻含有的脂肪大多为不饱和脂肪酸，有延年益寿的作用。

中医中药理论认为，黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用，可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、步履艰难、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症，在乌发养颜方面的功效，更是有口皆碑。

一般素食者应多吃黑芝麻，而脑力工作者更应多吃黑芝麻。

黑芝麻所含有的卵磷脂是胆汁中的成分之一，如果胆汁中的胆固醇过高及与胆汁中的胆酸、卵磷脂的比例失调，均会沉积而形成胆结石，卵磷脂可以分解、降低胆固醇，所以卵磷脂可以防止胆结石的形成。

常吃黑芝麻可以帮助人们预防和治疗胆结石，同时还有健脑益智、延年益寿的作用，是中老年人常用的保健佳品。

<<养生果蔬汁大全>>

编辑推荐

《养生果蔬汁大全》由中国医药科技出版社出版发行，书里每道果蔬汁还提供了功效分析，让读者可以结合自身的具体情况选择最适合的果蔬汁，美味养生果蔬汁，喝出全家健康好身体。

<<养生果蔬汁大全>>

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>