

<<补铁女人一生的功课/美人养生馆>>

图书基本信息

书名：<<补铁女人一生的功课/美人养生馆>>

13位ISBN编号：9787534133978

10位ISBN编号：7534133971

出版时间：2009-5

出版时间：伊丽莎白·菲舍尔、艾琳·库尔、等、宋逸伦 浙江科学技术出版社 (2009-05出版)

作者：(德) 伊丽莎白·菲舍尔 艾琳·库尔 等著

页数：96

译者：宋逸伦

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>

## <<补铁女人一生的功课/美人养生馆>>

### 内容概要

累得只想睡觉，那你可能已经缺铁了。  
如何保护我们身体里的铁认识缺铁，有效预防？  
《补铁：女人一生的功课》揭示了女性缺铁的原因和饮食补铁的方法，同时提供了几十道简单易做的补铁食谱，并附有富铁食物清单，让你轻松吃出好气色！

<<补铁女人一生的功课/美人养生馆>>

作者简介

作者：(德国)伊丽莎白·菲舍尔 (德国)艾琳·库尔 译者:宋逸伦

## <<补铁女人一生的功课/美人养生馆>>

### 书籍目录

缺铁，是个问题 缺铁的原因 饮食的意义 铁——组成血液的重要成分 “铁”一样的事实 氧气是如何进入细胞的血液——血管里的万事通 特制的鸡尾酒 干细胞——全能的血液之母 红细胞——超强的适应能力 血红蛋白的功能——染红血液和运输氧气 铁的化合作用 缺铁，不为人知的致病元凶 铁为身体“充电” 身体会控制铁的数量 致病的催化剂 早期警报 缺铁总在不经意间——必须及时预防 铁含量过少将导致免疫力下降 考试成绩不好？

缺铁也许更糟 女人们总是有高要求——对铁也是一样 素食主义者更容易缺铁吗 富铁食物，富含能量 我们究竟应该吃什么 铁必须分解后才能吸收 维生素C——铁的通行证 素食中的铁源自水果和蔬菜中的“绿色色” 热量和铁，缺一不可 解决之道——吃得理天然、更富铁，而且富含维生素 每日营养食谱 吃出营养饮料、早餐和快餐 沙拉汤和烩菜 素食主食 鱼类和肉类 餐后甜点 附录 富含铁和维生素C的天然食物 富含铁的天然食物

编辑推荐

《补铁:女人一生的功课》由浙江科学技术出版社出版。

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>