

<<精选肠道排毒菜汤粥1288例>>

图书基本信息

书名：<<精选肠道排毒菜汤粥1288例>>

13位ISBN编号：9787534572661

10位ISBN编号：7534572665

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：胡维勤 编

页数：288

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>

## <<精选肠道排毒菜汤粥1288例>>

### 内容概要

越来越多的毒素充斥在我们的生活中，使得痤疮、口臭、便秘、水肿、肥胖等问题越来越严重地困扰着人们。

当健康面临威胁，排毒就成了每日必不可少的“功课”。

体内毒素是“万病之源”，要想健康，排毒是第一课。

本书由著名医学科学家胡维勤教授精选约百种天然食材，让您正确、有效地清除体内毒素。

每种食材均附上美味的菜、汤、粥，标明了每道菜、汤、粥的膳食纤维、热量、蛋白质、糖类的含量，让您吃得明白、吃得放心。

<<精选肠道排毒菜汤粥1288例>>

作者简介

胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职

<<精选肠道排毒菜汤粥1288例>>

书籍目录

Part 1 肠道排毒面面观 肠道年龄与健康 肠道对人体健康的重要性 要进行肠道排毒的原因 影响肠道排毒的因素 肠道排毒小常识 人体自身排毒功能强大 让肠道“青春永驻”的秘诀 警惕便秘，维护肠道健康 不同人群防治便秘的方法 宿便对人体健康的六大危害 清除肠道宿便，维护身体健康 结肠直肠癌的产生及预防 食物和肠道健康 白领丽人巧排毒 肠道排毒，做健康美女 清肠有助肠道健康 进一步了解肠道的内部世界 断食排毒疗法 肠道排毒养生的简单食疗法 学会维护肠道健康 喝茶也可清肠 喝水排毒法 谨防肠道“节日病” Part 2 减少肠道毒素的170道特效菜 玫瑰牛肉粒 西红柿牛腩 木瓜回锅肉 木瓜炒墨鱼片 木瓜爆虾球 木瓜炒鸡柳 凉拌青木瓜 水果沙拉 猕猴桃鸡腿 柠檬软煎鸡 荔枝明虾球 果蔬奇妙河虾 果蔬沙拉 水果沙拉 鱼子水果沙拉 苹果西瓜沙拉 蒜香海带茎 红油海带花 酸辣海带茎 酸辣海藻.....Part 3 减少肠道毒素的156道特效汤Part 4 减少肠道毒素的114道特效粥Part 5 你必须了解的肠道排毒问题附录：肠道排毒食材排行榜

<<精选肠道排毒菜汤粥1288例>>

章节摘录

插图：

<<精选肠道排毒菜汤粥1288例>>

编辑推荐

《大众食疗:精选肠道排毒菜汤粥1288例》编辑推荐：精选466特效低卡菜汤粥，466条专家点评，89个烹饪指导，100种明星降胆固醇食材，12个常识问答，155个降胆固醇功效。预防高胆固醇，要从健康膳食抓起。

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>