

<<超神奇蔬菜食疗法>>

图书基本信息

书名：<<超神奇蔬菜食疗法>>

13位ISBN编号：9787538145076

10位ISBN编号：7538145079

出版时间：2006-1

出版时间：辽宁科技出版社

作者：鲍玉琦

页数：215

字数：200000

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>

<<超神奇蔬菜食疗法>>

内容概要

近年来，虽然饮食选择越来越多样化，但一般民众的蔬菜类食物摄取量及均衡情况却并不理想。蔬菜与水果中所富含的维生素与矿物质和纤维质对人体有绝妙的好处。

长期以来，蔬菜被视为人体维生素和微量元素的重要来源。

蔬菜不仅色泽光鲜、风味优美、而且营养丰富，所含的各种营养物质（维生素、矿物质等）对维护人体正常的生理机能有着重要的作用。

多吃新鲜蔬果，对于调节营养结构、促进新陈代谢、增强体质、延年益寿等都有明显的功效。

适当地食用各种蔬果，既能满足日常生活中对于饮食的需求，又能起到防治疾病的作用。

本书贯穿营养学、食品学、中西医学、烹饪等知识，正确打造一生健康。

书中有100多道超级食谱、高营养蔬菜餐，简单好做，让你轻松拥有旺盛精力，对抗疾病更有力。

28种蔬菜Super Good，天天轻轻松松补充植物营养素、类胡萝卜素和抗氧化剂，让你远离十大杀手文明病。

<<超神奇蔬菜食疗法>>

书籍目录

PART 1 保持蔬菜营养素 Point 1 安全吃蔬果4诀窍 Point 2 烹调蔬菜11妙招 Point 3 各种蔬菜的最佳低油烹调法
PART 2 养颜·美容·瘦身圣品 01 冬瓜 02 丝瓜 03 牛蒡 04 红薯 05 山药 06 芋头 07 韭菜 08 芥菜 09 竹笋 10 姜 11 辣椒
PART 3 抗癌防护罩 01 甘蓝 02 菠菜 03 苦瓜 04 南瓜 05 茄子 06 白萝卜 07 胡萝卜 08 马铃薯 09 洋葱 10 大蒜 11 葱
PART 4 心血管疾病的克星 01 油菜 02 苋菜 03 芹菜 04 毛豆 05 芦笋 06 莲藕

<<超神奇蔬菜食疗法>>

编辑推荐

本书贯穿营养学、食品学、中西医学、烹饪等知识，正确打造一生健康。
书中有100多道超级食谱、高营养蔬菜餐，简单好做，让你轻松拥有旺盛精力，对抗疾病更有力。
28种蔬菜Super Good，天天轻轻松松补充植物营养素、类胡萝卜素和抗氧化剂，让你远离十大杀手文明病。

<<超神奇蔬菜食疗法>>

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>