

<<更年期饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<更年期饮食指导>>

13位ISBN编号：9787538414776

10位ISBN编号：7538414770

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：董瑞雪 编

页数：83

字数：84000

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>

## <<更年期饮食指导>>

### 内容概要

一餐一饮，合理组合，更年期内无烦恼。  
家常果蔬，科学搭配，远离更年期疾病，让您生活更美好。

<<更年期饮食指导>>

书籍目录

女性更年期宜食食物 谷类食物 玉米 小麦 燕麦 蚕豆 芝麻 黄豆 红豆  
绿豆 肉类食物 狗肉 鹌鹑 鹅肉 羊肉 牛肉 鸡肉 鸽肉 牛肝 鸡肝  
猪骨 羊骨 猪肚 猪皮 猪肠 猪心 饮品 酸奶 牛奶 水产类食物 干贝  
甲鱼 海参 鲫鱼 鲤鱼 乌贼鱼 泥鳅 蚌肉 牡蛎肉 水果类食物 苹果  
梨 香蕉 桃子 无花果 桂圆 柑橘 山楂 草莓 蔬菜类食物 菠菜  
胡萝卜 萝卜 木耳 西红柿 .....女性更年期忌食食物女性更年期各方面的变化附录

<<更年期饮食指导>>

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>