

<<吃进健康>>

图书基本信息

书名：<<吃进健康>>

13位ISBN编号：9787780167048

10位ISBN编号：7780167046

出版时间：2002-10-1

出版时间：中国农业科学技术出版社

作者：崔颖 主编

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>

## <<吃进健康>>

### 内容概要

翻阅本书《吃进健康》：怎样“吃出嫩白肌肤来”；用什么“饮食祛皱保容颜”；“秀发可以吃出来”；“墨木耳可化解体内结石”；“桃花饼治疗食积腹泻”；“多吃鱼可防早老性痴呆症”；“食补雌激素改善更年期”；“食用菌让你祛病延年”……一篇篇短文犹如一剂美容、治病的良方益剂不时跃入眼帘，告诉大家，有病也可以用简单易行的饮食方式来调养。

## <<吃进健康>>

### 书籍目录

#### 一、“吃”出靓丽容貌来

不同年龄美容饮食不同

木瓜美容的故事

有些食品影响肤色

吃出嫩白肌肤来

吃醋美颜也有方

自制美容饮食

面部保养“啃”猪蹄

海洋中的美容佳品

增加体重七种饮食法

维生素B摄取不足反而肥胖

自制减肥蔬菜咖喱饭

饮食祛皱保容颜

怎样使用维生素祛皱

祛皱也有食疗方

女性养颜炖品

秀发可以吃出来

饮食助美发

饮食防止头皮屑

养眼明目好菜肴

怎么吃能使牙齿健美

自然界的美容馈赠

六招苗条吃法

美容美颜茶饮有十方

抗衰老延长青春期的十种食物

#### 二、让健康从口入

20种食品的健康“疗效”

葡萄有助治肝炎

猪血防动脉硬化

镁食可缓妇女痛经

饮食调理健忘症

预防糖尿病宜补锌和铬

这些果蔬可养肺

润肺益气松花粉

高脂血症饮食疗法

高血压和心脏病患者吃什么

糖尿病患者怎么吃

肾脏病患者的饮食

肝脏病患者吃什么

腹泻病患者吃什么

便秘患者吃什么

痔疮患者吃什么

胃和十二指肠溃疡病患者吃什么

胆道病患者怎样饮食

孕妇要怎么饮食

<<吃进健康>>

入秋萝卜胜似良药  
常感无力的人可多吃蕃薯汤

.....

- 三、把关饮食保晚年
- 四、从餐桌上赶走癌症
- 五、莫入饮食的误区

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>