

<<海藻类食物的生机饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<海藻类食物的生机饮食指南>>

13位ISBN编号：9787806783177

10位ISBN编号：7806783172

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：103

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>

<<海藻类食物的生机饮食指南>>

内容概要

在亚洲，日本人利用海藻类食品最多，韩国人的生日必喝海带汤，台湾人对日本寿司非常喜爱。根据研究，海藻类食品不但热量低，而且营养价值高，对人体健康有莫大助益。

海藻食品对人体具有许多疗效：能将酸性体质改善为弱碱体质，弱碱体质不容易生病和疲倦；促进新陈代谢，不容易感冒以及患上细菌或滤过性病菌引发的疾病；具有解毒功用，并能强化红血球；降低血液中胆固醇，加强造血作用，对贫血患者有益；可以使肝脏、肾脏机能良好，优化蛋白质的合成；使脂肪代谢正常，对增强活力、解除疲劳非常有效。

<<海藻类食物的生机饮食指南>>

书籍目录

“生机饮食”是21世纪现代人健康的救星第1章 “生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效第2章 为什么“生机饮食”可以治愈疾病第3章 天然海藻食品的神奇效用第4章 “生机饮食”教室——认识海藻的营养价值第5章 “生机饮食”厨房

<<海藻类食物的生机饮食指南>>

编辑推荐

国内唯一一套全面、权威、时尚、新鲜、实用的生机饮食健康指南。

内容新颖时尚插图精美，简单易懂防老养身妙方，专业权威最新健康讯息，隽永简洁正确清晰文字，普通食材吃出绝佳体质。

<<海藻类食物的生机饮食指南>>

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>