

<<健康的食品健康吃>>

图书基本信息

书名：<<健康的食品健康吃>>

13位ISBN编号：9789571342993

10位ISBN编号：9571342998

出版时间：2005年04月25日

出版时间：時報文化

作者：黃惠宇

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>

<<健康的食品健康吃>>

内容概要

## <<健康的食品健康吃>>

### 作者简介

麥可·霍伊 (Michael Hoeye)

現居奧勒崗，曾在紐約擔任教職，也擅長攝影、廣告文案，「時間不等鼠」系列最初由他自己包辦設計出版，並自行走校園、圖書館等通路發行促銷，以書本的口碑成功地影響主流媒體。

## <<健康的食品健康吃>>

### 书籍目录

本书目录二十一世纪的健康之道 序言 什么是整合医学？

营养药物 台湾对于保健食品的定义及规范健康食品怎么吃、如何选？

1.自我评估购买健康食品的目的2.市面上常见的营养补充食品 维他命（维生素）与矿物质的妙用 认识各种维生素及矿物质 抗氧化剂 酵素 超级食物 常见天然饮食补充品3.仔细阅读产品标示4.避免购买的十二种成分善用健康食品来防治疾病 焦虑症 忧虑症 糖尿病 肥胖症 异位性皮肤炎 动脉粥样硬化症 高血压 一般感冒 肝炎 肠道躁郁症 巴金氏症候群 关节炎 经前症候群 骨质疏松症 气喘

<<健康的食品健康吃>>

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>