

<<藻到健康>>

图书基本信息

书名：<<藻到健康>>

13位ISBN编号：9789576635328

10位ISBN编号：9576635322

出版时间：文經社

作者：徐振豐 著

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>

<<藻到健康>>

内容概要

台灣是寶島，得天獨厚有豐富的海藻，可惜大部分人不知怎麼用海藻具有陸生蔬菜缺乏的營養，含有許多延緩衰老、預防成人病的成分，古代中國就稱海藻為「神仙菜」，即是以其多食，能有長壽不老的神效而命名。

如果想讓血液和海水一樣澎湃有力，多吃些海藻會有幫助。

近10年來，日本、大陸及歐美國家，發現海藻含有許多特殊、且有醫藥價值的新成分及新用途，部分已開發成保健食品或抗癌藥物。

常吃藻類食物可使體液保持弱鹼性，於健康有利，並對高血壓、糖尿病、癌症等多種疾病有輔助治療作用。

本書就300種台灣常見藻類，從沿海藻類的採集、烹調到健康食品的攝取等，詳述其10大營養成分，35道創意海藻健康食譜，7個優選藻類健康食品公司，24則關於藻類知識Q&A，希望您能充分了解，吃得安心，「藻」到健康。

本書特色：教你怎樣吃海藻最健康的第一本書！

綠色食品旋風醫學界大關注！

改善糖尿病、高血壓、癌症，效果驚人！

在日本，藻類用來改善體質，每人平均每天吃掉32.6顆綠藻片，在法國，科學家證實藻類能促進傷口癒合，在德國，藍藻粉是國民早餐必須品，前蘇聯科學家發現，藻類可使免疫球蛋白數量正常化，台灣在SARS期間，藻類蘊藏的神祕成分，成為防疫希望之所寄。

近年來以有效纖體塑身，倍受矚目的「寒天」，其主要成分，亦提煉自紅藻，藻類不僅是古老的浮游生物，更是現代人最天然的保健元素！

本書內容知識與實用性兼備，從讀者角度出發，具備以下特色：1. 300種常見藻類，全彩圖文，對照解說。

2. 4大採集地點推薦，提供最佳海洋教室。

3. 35道創意海藻健康食譜，從三餐中吃出健康。

4. 10大藻類營養成分說明，補充陸生蔬菜缺乏的微量元素。

5. 7家優選藻類健康食品公司，選對產品，吃出效果，不當冤大頭。

6. 3個感人的患者起死回生實錄，詳實記錄藻類助其抗病的過程。

7. 24則關於藻類知識Q&A，隨翻即查。

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>