

<<快乐水果香蕉健康法>>

图书基本信息

书名：<<快乐水果香蕉健康法>>

13位ISBN编号：9789861680293

10位ISBN编号：9861680292

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>

## <<快乐水果香蕉健康法>>

### 内容概要

香蕉蕉皮呈金黃色，蕉體長大飽滿，皮薄，肉質軟糯，香甜可口，營養豐富，含有16種人體所需的氨基酸和多種維生素。

傳說，佛教始祖釋迦牟尼由於吃了香蕉而獲得智慧，因而香蕉被譽為「智慧之果」。

香蕉具有營養豐富，鬆軟可口，老少咸宜的特點。  
它含有多種人體所需的有效成份，素有「能源應急庫」之稱。

研究發現，香蕉含有一種能幫助人腦產生5-羥色胺的物質。  
患有憂鬱症的人腦裡缺少5-羥色胺，適當吃些香蕉，可以驅散悲觀、煩躁的情緒，增加平靜、愉快感。

<<快乐水果香蕉健康法>>

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>