

<<活力食在有妙方>>

图书基本信息

书名：<<活力食在有妙方>>

13位ISBN编号：9789861890951

10位ISBN编号：9861890955

出版时间：格林文化事業股份有限公司

作者：山之内慎一 著

页数：112

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>

## <<活力食在有妙方>>

### 内容概要

我們都知道活力來自健康，那麼您是否知道： 青花菜的維他命C是等量檸檬的2倍！

豬肉是維他命B1最多的肉！

木耳所含的鈣是食用菌類中最優等的！

花生被稱為乾果之王！

馬鈴薯汁可以讓你擺脫十二指腸潰瘍和慢性便秘！

醃梅泡茶可以解宿醉！

蒜頭裡的增精素可以消除疲勞、強化心臟！

梨子可以改善肝功能！

本書有25種精選食材，50道簡單又營養的活力飲食。

本書從漢方擷取智慧，結合日本醫學專家的研究心得，每單元還附上「活用藥效的方法」，給讀者最實用的小撇步。

上班族常見的疾病或不適，如便秘、腰酸背痛等，只要吃得有方法，就能輕鬆解決，讓疲勞倦怠一掃而空，恢復活力本色。

【精彩內容節錄】 萵苣---效能均衡的好菜英文名Lettuce是由拉丁文lactus（奶）而來的，因為莖尖端切處流出白色汁液如奶，含礦物質微量元素。

台灣以前拿萵苣來養鵝，所以又名「鵝仔菜」，另一華貴的名叫「千金菜」，因它原產於中東到地中海沿岸，隋唐傳入中國時，只有士大夫階級用千金價碼才得以一嚐。

萵苣的有效成分與作用：維他命C----預防感冒及癌症；維他命E----促進血液循環；鉀----預防高血壓、使肌肉運動滑順；萵苣苦素----安定神經、改善失眠；膳食纖維----消除便秘、預防大腸癌及高血壓。活用效用的方法：萵苣煎汁----治膀胱炎；萵苣有清熱利尿作用，可以有效改善膀胱炎。

1.萵苣300公克放鍋中，加3碗水，用弱火熬煮。

2.煮到剩下半量時關火，冷卻後，用紗布過濾。

3.分成每天3次，空腹服用。

一直持續到症狀治癒。

4.也可把萵苣葉磨碎，塗於紗布巾，貼在肚臍上。

<<活力食在有妙方>>

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>