

<<青色的月牙>>

图书基本信息

书名：<<青色的月牙>>

13位ISBN编号：9789862297421

10位ISBN编号：9862297425

出版时间：1986

出版时间：洪範文學

作者：辛其氏

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>

<<青色的月牙>>

内容概要

健康養生類暢銷書作家吳映蓉，首位提出植化素具有抗氧化、調節免疫力、防癌功效的營養學博士，完整分析天然蔬果能量，喚醒體內癒病力，啟動不生病的關鍵！

一次完整收錄90種最受歡迎的蔬果、全穀類食材，搭配出240杯植化素蔬果汁，堪稱現代人生活必備的營養搭配全書，打造出抗老、增強免疫力、活化腦細胞，重建身體康健密碼！

由營養學博士親自幫你選出明星級最top蔬果食材排行，讓大家清楚了解蔬果功效，做好預防疾病、長效養生，追求真正的健康不假他人之手。

本書特色一、介紹240杯五色蔬果植化素營養調配全書二、完整收錄明星級最TOP養生蔬果食材排行三、40杯一週速效改善20種常見症狀！

四、50杯抗氧化超強，消除自由基傷害！

五、50杯護膚美肌，從體內環保最有效！

六、50杯瘦身減重，維持好身材不是夢！

七、50杯活化腦細胞，護腦健腦又活腦！

<<青色的月牙>>

作者简介

健康養生類暢銷書作家暨營養學博士 吳映蓉現職：台灣營養基金會執行長台北醫學大學保健營養系兼任助理教授專業資格：中華民國營養師國家考試合格台灣營養學會會員中華民國肥胖研究學會會員經歷：百泰生物科技股份有限公司營養總監私立實踐大學食品營養系兼任助理教授**空中大學生活科學系兼任副教授台灣糖業公司產品開發工程師學歷：台北醫學大學保健營養系學士台灣大學農化研究所營養學博士出版經歷：《吃對了，才有好情緒》、《瘦不了的錯誤》、《你吃對營養了嗎？》、《營養學博士教你吃對植化素》

<<青色的月牙>>

書籍目錄

作者序 跟著神奇蔬果植化素，開啟健康新人生！

PATT1.五色蔬果植物飲，打造抗氧化、防癌力體質！

?新每日飲食指南，強調「全穀」觀念?天天五色蔬果，健康的神奇自療力?身體所需的營養通通在植化素中?植化素消身體除壞細胞?6大類植化素，強化自癒系統！

?每天蔬果5-7-9，加大健康防護力?許多植化素存在於果皮或籽之中?補充水分，又助於腸道好吸收?小心，市售蔬果汁的4大陷阱！

?植物飲4大配角，營養更全面特別收錄：最佳調理好幫手，誰最優？

PART2.40杯一週速效，改善20種常見症狀！

?持續喝一週，改善身體不適症狀?是真的，植物飲也能溫溫的喝！

?天然蔬果好滋味，喝純汁不加糖?20種症狀速效改善：1.緩解便秘2.消除疲勞3.改善皮膚乾澀4.幫助失眠5.降低血壓6.止咳化痰7.對抗慢性發炎8.增加泌乳9.紓解壓力10.促進食慾11.改善口角炎12.改善牙齦發炎出血13.改善抽筋14.改善水腫15.舒緩感冒症狀16.加速傷口癒合17.舒緩經痛症候群18.改善腹脹19.消除痘痘20.舒緩關節肌肉痠痛特別收錄：蔬果植物飲，五花八門大哉問！

PART3. 50杯抗氧化超強，消除自由基傷害！

?蔬果植化素，抗氧化功能最強?每日一杯，累積健康活力的泉源?黃色：抗氧化食材NO1玉 米 NO2柳橙?綠色：抗氧化食材NO1奇異果NO2菠菜?紅色：抗氧化食材NO1石 榴NO2甜菜根?白色：抗氧化食材NO1梨 子NO2高麗菜?紫色：抗氧化食材NO1黑棗梅NO2加州李特別收錄：養生的食材選擇，你選對了嗎？

:PART4. 50杯護膚美肌，從體內環保最有效！

?多種營養素幫助活化肌膚?植化素是護膚的重要武器?黃色：護膚美肌食材NO1哈密瓜NO2鳳梨?綠色：護膚美肌食材NO1芭 樂NO2綠花椰菜?紅色：護膚美肌食材NO1小番茄NO2草莓?白色：護膚美肌食材NO1山 藥NO2苦瓜?紫色：護膚美肌食材NO1葡 萄NO2紫米特別收錄：DIY蔬果植物飲，這樣做最簡單！

PART5. 50杯瘦身減重，維持好身材不是夢！

?芭樂、蘋果、大番茄：減重三大聖品?低熱量、低GI、高纖的食材為首選?黃色：瘦身減重食材NO1葡萄柚NO2胡蘿蔔?綠色：瘦身減重食材NO1大黃瓜NO2芹菜?紅色：瘦身減重食材NO1大番茄NO2紅肉火龍果?白色：瘦身減重食材NO1白 柚NO2銀耳?紫色：瘦身減重食材NO1紫色高麗菜NO2黑木耳特別收錄：減重關鍵，選對水果永不復胖！

PART6. 50杯活化腦細胞，護腦健腦又活腦！

?蔬果植化素增強腦部防護因子?植化素更能活化腦部，加強記憶力！

?黃色：護腦健腦食材NO1南 瓜NO2黃豆?綠色：護腦健腦食材NO1蘆 筍NO2酪梨?紅色：護腦健腦食材NO1蔓越莓NO2紅色甜椒?白色：護腦健腦食材NO1麥 片NO2小麥胚芽?紫色：護腦健腦食材NO1藍 莓NO2桑椹

<<青色的月牙>>

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>