

<<100道預防糖尿病特選蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<100道預防糖尿病特選蔬果汁>>

13位ISBN编号：9789865975135

10位ISBN编号：9865975130

出版时间：西北

作者：李馥 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>

<<100道預防糖尿病特選蔬果汁>>

內容概要

現代人生活緊湊、飲食精緻，外食人口增多，罹患十大慢性疾病的人口居高不下，新鮮蔬果變成是現代人維持健康的重要角色，有鑒於糖尿病人口總是高居十大死因前五名，特別企劃100道新鮮營養的蔬果汁，讓你在享受新鮮營養的美味蔬果汁之餘，還能預防糖尿病的發生。

糖尿病患者首要就是遵守低糖、低鹽、低油和高膳食纖維的飲食原則，所以除了定期的健康檢查之外，平時的預防與保健也很重要，本書精選100種降血糖的蔬果汁，搭配糖尿病的保健常識，讓你輕以輕鬆遠離糖尿病。

本書特色 以淺顯易懂、圖文並茂的文字介紹糖尿病的預防保健。

詳列100種新鮮蔬果汁的營養功效及預防糖尿病之道。

圖片精美，果汁製作步驟快速、簡易、方便。

<<100道預防糖尿病特選蔬果汁>>

作者簡介

李馥 畢業於弘光科技大學食品營養系，逢甲大學中文系，從事編輯工作十餘年，曾任食譜編輯，健康雜誌主編，優游於健康領域多年，有感於健康是奠基一切的基礎，故出版多本健康書籍，著有《睡得好，健康沒煩惱》、《齏回健康，齏回你的好體質》、《我要小蠻腰》等書。

審定、推薦者簡介黃雅慧 輔仁大學食品營養系畢業，曾任職專晶科技公司營養諮詢師、新光醫院營養師，現任台北市立聯合醫院和平院區營養師。

著有《1000卡減肥計劃》、《美人，都這樣吃》、《我要小蠻腰》。

<<100道預防糖尿病特選蔬果汁>>

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>