

<<食養奇蹟>>

图书基本信息

书名：<<食養奇蹟>>

13位ISBN编号：9789866490095

10位ISBN编号：9866490092

出版时间：二魚文化事業有限公司

作者：林心笛 著

页数：89

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>

## &lt;&lt;食養奇蹟&gt;&gt;

## 內容概要

更年期，不分男女，都應該特別注意營養均衡。

更年期營養照護的重點，一則是緩解更年期症狀的不適感，二則是降低因為荷爾蒙分泌不足、不平衡所衍生的健康風險。

取一些隨手可得的五色蔬菜、水果，利用其中的天然營養素來調節人體的生理機制，使雄雌荷爾蒙分泌正常。

天然食療遠比藥物來得有效果，正確的飲食方式加上良好的生活習慣，能有效抒解生理上的不舒服，並延緩身體老化現象。

男性更年期成因、女性更年期成因 更年期要如何注意營養攝取 五色蔬菜與發芽玄米對更年期男女的幫助

主食類：養生黑豆蕎麥飯、滋補松核飯、燕麥玄米飯、蔬活米飯、大根飯、珍珠玉露、排毒營養炊飯、黑豆玄米飯、香栗飯、薑黃松子拌飯、香松炒飯、太陽玄米丼、五行丼、薏仁堅果拌飯

配菜類：行氣韭菜炒、胡麻雙拌、豆拌花椰菜、扁豆牛蒡、亞麻醬沙拉、彩繪核果、酸甜南瓜、三彩競艷、黃豆滷海帶、長壽銀芽粉絲、米豆天堂、堅果優格沙拉、七味養生涼拌、紅豆生南國、彩椒堅果沙拉、香辣豆包、清油牛蒡沙拉

湯品類：健脾強腎湯、黃耆蕈菇湯、清熱四味湯、強身筍菇燉、山藥牛蒡香菜湯、蔬菜圓仔湯、疼某味噌湯、高鈣鮮蔬湯、綜合山藥湯、薏南望

點心類：燕麥果泥、五子果仁粥、地中海鮮蔬粥、南瓜咖哩粥、活力山藥粥、宮廷甜糕、清爽蔬果凍、炎夏消暑湯

飲料類：核果豆漿、抗老蔬果汁、元氣萵苣汁、蔬果奶昔、茄紅素元氣飲、紫萵魔戀、山藥滋養飲、香甜蜜桃綠茶、山藥爽利汁、飽滿山藥飲、滋養南瓜牛奶

<<食養奇蹟>>

作者簡介

林心笛 台灣省嘉義縣東石人 從小愛美，小學時不小心當選合唱團花棒指揮 2000年曾不小心罹患腦腫瘤 2000年 與日本立石和博士簽約，決心轉型做健康事業 2001年11月 榮獲90年中華工商經貿科技發展協會【國家品質保證金像獎】 2002年03月 榮獲91年度中華民國二十一世紀經貿拓展協會【年度十大風雲商品獎】 2002年08月 榮獲91年度中華民國二十一世紀經貿拓展協會【中華民國第四屆傑出企業楷模-台灣經典人物】 2003年12月 榮獲92年度中華民國二十一世紀經貿拓展協會【中華民國第五屆傑出中小企業家-金質成就獎】 2005年11月 受行政院新聞局邀請，代表台灣出版人參加馬來西亞第五屆中文書香世界中華文化藝術展演講 2005年12月 受邀至澳門舉辦書香文化節~兩岸四地書展演講 2008年04月 2008年林心笛新馬巡迴講座【大眾書局&星洲日報主辦】

<<食養奇蹟>>

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>