

<<吃出健康料理五堂課>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康料理五堂課>>

13位ISBN编号：9789866612091

10位ISBN编号：9866612090

出版时间：2008-9

作者：編輯部

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>

<<吃出健康料理五堂課>>

內容概要

高血壓是無聲的健康慢性殺手！
動脈硬化、腦中風、心肌梗塞都會悄悄找上您！
低鈉飲食 + 運動 + 戒煙 + 藥物 = 降低血壓值。

確實遵守「三少二多」原則
少加工食品、少調味品、少油脂，多蔬果、多高纖食療有效防治高血壓和肥胖！

「三低二高」飲食調養替代藥物治療
高纖、高礦物質、低脂、低膽固醇、低鈉料理可降低心血管疾病15%、中風27%罹患率！

<<吃出健康料理五堂課>>

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>