



图书基本信息



内容概要

喝蔬果汁防百病是提升免疫力最簡單的自療良方。

不看醫生、不吃藥，每天喝200～500c.c.新鮮蔬果汁，就可以輕鬆強化免疫系統，防堵H1N1新流感侵襲！

想要維持高抗病力的體能，應該從日常生活中均衡攝取自然的維生素開始，以達到健康的食療效果。本書除了針對改善體質、消除疲勞、紓解壓力、延緩老化、強身益壽、舒眠解壓、健胃整腸、預防傷風感冒、防骨質疏鬆、抗病防癌等10個單元設計出新鮮蔬果汁，更以幾年來SARS、H1N1新流感的流行，特別加入「抗流感、提升免疫力」一篇，教你居家DIY蔬果汁、茶飲，做好個人健康的管理。

每天只要飲用200至500c.c.的健康蔬果汁、茶飲，當病菌入侵時，就能達到自我修補能力，輕鬆強化免疫系統的功能，才是正確養生之道的不二法門。

居家防疫、提升免疫力，就從每天一杯蔬果汁、茶汁出發！

《本書特色》

特別針對近幾年來SARS、H1N1新流感的流行，增加「抗流感、提升免疫力」單元，共20道居家即可DIY的蔬果汁、茶汁，為可能發生&已發生的流感流行潮，做妥萬全的身體保健防禦工作。

專業性高！

由養生專家郭月英設計食譜，名中醫師李家雄審定內容，讓專家幫助你改善體質。

實用性高！

每道食譜皆含哪些人適合飲用、飲用禁忌、食材功效等實用資訊，喝果汁同時像上了健康課。

易讀性高！

利用簡潔、條理清晰的文字敘述，每個人都能迅速理解內文。

操作性高！

全書蔬果汁和茶飲，材料取得容易、做法簡單，以市售果汁機即可製作，5分鐘馬上喝出健康。



作者简介

養生專家郭月英

1954年生，常年以食補調養身體，累積豐富的中醫食補經驗，巧手料理出有別於傳統燉補的美味，與李家雄醫師夫婦兩人常受邀媒體訪問、主講關於養生的主題，經常擔任各大食品烹飪研發顧問。

現任李家雄中醫診所食療顧問、養生藥膳節目主講、郭老師養生料理負責人。

著有《靚補》、《燉補100鍋》等關於健康養生、美容食療等食譜。



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>