

<<神奇的心脏>>

图书基本信息

书名：<<神奇的心脏>>

13位ISBN编号：9787501157075

10位ISBN编号：7501157073

出版时间：2002-5

出版时间：第1版 (2002年5月1日)

作者：简·卡珀

页数：237

字数：180

译者：郭彩霞

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>

<<神奇的心脏>>

内容概要

本书内容包括：抵抗心脏病的饮食；您的心脏最喜欢的食物；主要的抗胆固醇饮食；抗血栓食物；自然界的强效抗中风药物；高血压的饮食疗法；战胜心脏病的补充物；维生素E和维生素C：强效心脏药物；β-胡萝卜素：真实的心脏故事；B族维生素挑战心脏疾病；钙：骨以外的作用；神奇的镁；心脏保护的剂；铁：心脏的敌人.....

<<神奇的心脏>>

作者简介

简·卡珀，美国保健和营养学领域知名权威，美国最受欢迎的作家之一，《纽约时报》科学撰稿人，曾荣获美国有线电视新闻网（CNN）颁发的医学报道奖，著有多种保健与营养学专著及畅销书，包括《神奇的食物——百种疾病的食物疗法》、《延缓衰老——延缓和逆转衰老进程的基本策略

<<神奇的心脏>>

书籍目录

前言
第一部分 抵抗心脏病的饮食
第一章 您的心脏最喜欢的食物
第二章 主要的抗胆固醇饮食
第三章 抗血栓食物
第四章 自然界的强效抗中风药物
第五章 高血压的饮食疗法
第二部分 战胜心脏病的补充物
第一章 维生素E和维生素C：强效心脏药物
第二章 β -胡萝卜素：真实的心脏故事
第三章 B族维生素挑战心脏疾病
第四章 钙：骨以外的作用
第五章 神奇的镁
第六章 硒：心脏保护的剂
第七章 铁：心脏的敌人
第八章 酶Q-10：神奇的心脏供能者
第九章 OPC（葡乐安）：血管“修理工”
第十章 令人难以置信的鱼油—— ω -3脂肪酸
第十一章 神奇的蒜
第十二章 纤维素调节胆固醇，通畅动脉
附录：含有心脏保护作用的维生素、矿物质和油的食物

<<神奇的心脏>>

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>