

## <<水果养生与食疗>>

### 图书基本信息

书名：<<水果养生与食疗>>

13位ISBN编号：9787501946860

10位ISBN编号：7501946868

出版时间：2005-7

出版时间：中国轻工业

作者：晗子

页数：214

字数：250000

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>

## <<水果养生与食疗>>

### 内容概要

当今的人们，随着社会的进步和生活水平的提高，更把健康视为重中之重，健康长寿几乎成了每个人之所求。

于是，人们不断地拓宽和挖掘寻求健康的途径。

如各种各样的医疗保健及名目繁多的健身运动等，从健康的角度上看人们从中都曾获益，除了这些以外，你曾想到过从水果中去找健康吗？

这一健康新途径走起来要比其他的要轻松惬意得多。

现将多年积累的资料，汇编成《水果养生与食疗》，供你在日常生活中去咀嚼，并从中汲取有益的营养，在健康的基础上使你的身体更加健康。

在这里祝广大读者通过科学地、理性地吃水果获得健康长寿。

## <<水果养生与食疗>>

### 书籍目录

第1章 走进水果大家族 1. 快乐水果——香蕉 2. 智慧之果——苹果 3. 百果之宗——梨 4. 果中之最——大枣 5. 家庭水果——橘子 6. 果中佳品——柿子 7. 水晶之首——桃 8. 五果之首——桃 9. 岭南果王——荔枝 10. 著名水果——菠萝 11. 水果皇后——草莓 12. 特种水果——猕猴桃 13. 果中之珍——橙子 14. 时令佳品——西瓜 15. 袖珍水果——金橘 16. 五果之一——杏 17. 希望之果——芒果 18. 食疗果品——杨桃、李子 19. 越王头——椰子 20. 万果之王——榴莲 21. 江南特产——枇杷 22. 回味果——橄榄 23. 资益良果——龙眼 24. 万寿果——木瓜 25. 养颜神果——番茄

第二章 水果美容与减肥 1. 千年瓜果美容圣品 2. 天然美白专家——果蔬 3. 美容护士 4. 木瓜美容小秘诀 5. 杨桃具有特别的美容功效 6. 果汁也能养颜美容 7. 可以吃的化妆品——橄榄油 8. 苹果三日减肥法 9. 柠檬美味也减肥 10. 餐前喝果汁有利于防肥胖 11. 维生素，美丽的源泉 12. 水果，健美的象征

第三章 水果与健康

<<水果养生与食疗>>

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>