

<<食材是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<食材是最好的药>>

13位ISBN编号：9787530445600

10位ISBN编号：753044560X

出版时间：2011-8

出版单位：北京科学技术出版社

作者：萨拉·莫森

页数：125

译者：张晓丹

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>

<<食材是最好的药>>

内容概要

衰老是生命的必然阶段，但衰老并不意味着老态龙钟，活力尽失。如果吃得健康，就可以保持良好的状态，还能够免除疾病的困扰。选用正确的食物可以延缓衰老标志的出现，诸如皱纹，皮肤干燥，头发干枯等，还可以有效地对抗心脏病、骨质疏松症、关节炎和高血压等疾病。此外，这些食物还能帮您保持健康，因为它们可以提高免疫力，既健脑又健身。

衰老是不可避免的，但优雅地变老是一门艺术。如果你想在变老后能健康长寿，容光焕发，现在就该为未来的健康投入。《凝时驻颜》作者萨拉·莫森提供的这100种食物都经过了有效验证，每种食物均附烹饪方法，会使您神采奕奕，活力四射。

<<食材是最好的药>>

作者简介

莎拉·莫森是一个专门从事另类健康学和另类营养学的自由作家。她同时也为英国的自然疗法学院工作。

<<食材是最好的药>>

书籍目录

引言

水果

葡萄、芒果、杏、蓝莓、木瓜、橙子、蔓越莓、柠檬、香蕉、李子干、猕猴桃、黑加仑、黑莓、甜瓜、苹果、菠萝、西柚、草莓、覆盆子、无花果、石榴、樱桃、大黄

蔬菜

鳄梨、甜菜根、黄瓜、西芹、柿子椒、萝卜、洋葱、菊苣、羽衣甘蓝、西兰花、菠菜、卷心菜、番茄、水田芥、洋蓍、红薯、小红萝卜、蘑菇、芦笋、孢子甘蓝、唐莴苣、小白菜、胡萝卜、南瓜

坚果仁和种子

巴西果、杏仁、核桃仁、腰果、花生、芝麻籽、葵花籽、南瓜子、亚麻籽

谷物和豆类

燕麦、大麦、全麦、糙米、小米、藜麦、荞麦、兵豆、大豆、鹰嘴豆、芸豆

蛋白质

沙丁鱼、三文鱼、虾、鲱鱼、黑线鳕、牡蛎、羊肉、牛肉、鸡肉

蛋类和奶制品

鸡蛋、牛奶、生物活性酸奶

香草及香料

绿茶、大蒜、欧芹、姜、姜黄、茴香、蒲公英、辣椒、甘菊、人参、红辣椒、银杏

其他

小麦草、水、苜蓿芽、小麦胚芽、啤酒酵母、苹果醋、蜂蜜、椰子油、橄榄油

身体修复指南

词汇表

<<食材是最好的药>>

章节摘录

版权页：插图：

<<食材是最好的药>>

编辑推荐

《食材是最好的药:凝时驻颜》告诉你让你焕发青春光彩的至臻食材！

100种经过测试的方法，有效助你抗击衰老！

发现食物减少皱纹的力量，拥抱能量和活力，将光芒重新注入你的秀发和美肌！

“手边的专家”告诉你——原来随处可见的日常食材可以创造驻颜奇迹——让增龄变得更加优雅！

发行21种文字，全球热销800,000册的天然健康书。

100种逆转时光的至臻食材，让身体焕发年轻光彩。

<<食材是最好的药>>

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>