

<<果蔬养生10堂课>>

图书基本信息

书名：<<果蔬养生10堂课>>

13位ISBN编号：9787534137181

10位ISBN编号：7534137187

出版时间：2010-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：何凤娣

页数：257

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>

<<果蔬养生10堂课>>

内容概要

科学研究显示，体质酸化会导致一系列的亚健康症状，严重的还会导致各种慢性疾病和癌症。所以，要想改变或避免体质酸化，维护身体健康，就一定要做好排酸维碱的身体保健工作，把体质维持在弱碱性状态。

最简单的排酸维碱方法就是利用各种常见果蔬进行调节。

在《果蔬养生10堂课：做碱性健康人》中，我们提出了很多健康的新观点，介绍了各种简单易行的果蔬加碱方法，果蔬加碱DIY的过程也极富情趣。

这是一本非常值得大众进行自我保健的健康养生书。

<<果蔬养生10堂课>>

书籍目录

第1课 认识人体的pH课前热身：读懂人体pH的含义pH决定人体健康人体pH下降0.1，危害很大酸性体质是怎样造成的留心体内酸碱失衡时向你发出的信号酸性体质是滋生疾病的根源酸性体质与健康干预课后小结：要做个碱性健康人第2课 测测你的体质是偏酸还是偏碱课前热身：关注你身体上的健康“晴雨表”憋气测试体质酸碱度日常生活状态自测法行为定位自测法体液pH试纸测试法课后小结：测出体质酸碱失衡后要积极调整第3课 最佳加碱指南——打造最乐活的高碱值食物调理方案课前热身：测试一下，你所认为的高碱值食物是什么酸性体质的疾病是吃出来的掌握“碱体”，要看你的筷子夹起了什么五果为助，五菜为充，酸碱平衡体康健选择优质加碱果蔬，为身体有效加碱据五性，挑选碱性食物，吃出好元气掌握健康饮食之道，减少酸『生毒素入侵“碱”去“酸毒”，酸碱调节机制“佳”十分课后小结：要注重维护弱碱性体质第4课 科学加碱八字方针课前热身：你了解同一类食物的酸碱性吗调整：在饮食中调整酸、碱性食物的搭配比例维持：维持食物多样化，注重酸碱平衡控制：控制肉类、油脂、碳水化合物食物的摄入量增加：增加水果、蔬菜等加碱食物课后小结：加碱从口开始第5课 维持餐桌上的酸碱平衡：吃出碱性健康人课前热身：系统了解酸、碱性食物的概念、分类及等级聪明孩子的碱性菜单20岁女人的“碱食”嘉年华幸“孕”妈咪餐桌上的碱性果蔬营养保健秘诀男儿也要在餐桌上选择果蔬，为自己加点“碱”上班族选择果蔬加碱要有针对性，不做“酸毒”的俘虏酸碱平衡，让更年期的你少一些烦恼加碱果蔬让老年人晚年更健康课后总结：注意饮食平衡，加强坊护，改善酸性体质第6课 果蔬加碱，援助身体酸碱平衡课前热身：你知道吗——情绪不稳，原来是酸碱失衡在作祟果蔬让你的“生命之河”常清果蔬是援助大脑、神经系统活力最好的补剂果蔬，胃肠道最好的安抚剂富氧果蔬，强健你的肺脏功能果蔬为你的肝脏减负果蔬增强肾脏调节酸碱平衡的能力课后小结：援助身体酸碱平衡，从每日做起第7课 果蔬加碱美容DIY，为美丽加分课前热身：准备——果蔬加碱DIY准备方案加碱果蔬是最好的美容师加碱果蔬中滋养芊芊青丝的“圣品”加碱果蔬中最养眼的加碱果蔬加碱果蔬中的“白雪公主”加碱果蔬中的养颜祛斑“明星”加碱果蔬中的“战痘先锋”加碱果蔬中对抗阳光的“加碱精灵”加碱果蔬中的抗衰去皱“状元”课后小结：果蔬美容，请坚持不懈第8课 果蔬加碱治病全攻略课前热身：比一比，果蔬加碱疗法比药物疗法好在哪里头痛，多吃富含维生素C的果蔬果蔬加碱，增强免疫坊感冒果蔬美味，让口腔溃疡者不再食不下咽酸体减肥，从改善体贡做起腰背痛，改善体质赶走疼痛健忘，多吃健脑食物果蔬加碱，赶走哮喘消化不良时，需减少酸性物质的刺激，补充碱性物质每天不离果蔬，你也能“便”得轻松起来有“痔”者，让果蔬做你的肠道“清洁工”糖尿病患者怎样改变自己的体质当高脂血症患者养成碱性饮食习惯时，健康体质自然回复高血压患者需排酸维碱，多吃富钾果蔬果蔬中和血液“酸毒”，防治冠心病动脉硬化者宜常食富含维生素C、维生素E的果蔬防治痛风，关键在于防止体液酸化和防止酸化程度的恶化有些果蔬也是防治月经不调的良药贫血，用果蔬为身体加碱改善性功能，未必要用“鞭”酸碱平衡，肾脏疾病远离你课后小结：高碱果蔬，帮现代人解决生活方式病，让健康零负担第9课 果蔬加碱抗癌大揭秘课前热身：一位日本教授运用果蔬抗癌的故事果蔬是调酸维碱的抗癌“老手”果蔬中的抗癌先锋乳腺癌、子宫癌，用果蔬扫除体内的淤血之源肺癌患者必修的家庭果蔬排酸功课果蔬是肝癌患者体质步步为“营”的速效维碱法斩草要除根，消除大肠癌，清除渣滓谁是防治胃癌的真正卫士早期发现膀胱癌，亡羊补牢靠果蔬别让前列腺癌夺走男人的健康生活课后小结：食物是最好的抗癌药第10课 一个月果蔬加碱方幕课前热身：为自己规划一日援助身体排除“酸毒”的健康养生时间表第1周援助身体酸碱调节功能排酸加碱第2周援助身体排毒以保持体质酸碱平衡第3周具体到一日三餐的“高碱”饮食第4周启动全面加碱方案，援助果蔬加碱更有效地进行课后小结：加碱方案，贵在坚持附录1 四季盛产水果索引附录2 常见水果营养成分表附录3 常见蔬菜主要营养成分表

<<果蔬养生10堂课>>

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>