

<<精选瘦身排毒菜汤粥1288例>>

图书基本信息

书名：<<精选瘦身排毒菜汤粥1288例>>

13位ISBN编号：9787534572906

10位ISBN编号：7534572908

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：胡维勤 编

页数：288

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>

<<精选瘦身排毒菜汤粥1288例>>

内容概要

精选440特效底卡排毒菜汤粥，40条专家点评，67个烹饪指导，84种明星瘦身排毒食材，17个瘦身排毒常识问答，240个瘦身排毒功效。

让您吃出美丽曲线，净化体内毒素。

瘦身排毒可以说是目前最流行的全民运动，不分男女老幼，不惜投入庞大的时间、金钱与体力。

其实不必这么大费周章，因为“食物”就是最好的“瘦身排毒术”。

本书由著名专家胡维勤教授精选12大类近84种天然食材，让您做好体内环保，健康美丽百分百。

每种食材附上美味的菜汤粥，计算出菜肴的纤维量、热量等，并附上专业的瘦身排毒原理。

<<精选瘦身排毒菜汤粥1288例>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师。

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授。
协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医

<<精选瘦身排毒菜汤粥1288例>>

书籍目录

Part 1 你必须了解的瘦身排毒知识Part 2 瘦身排毒的192道特效菜Part 3 瘦身排毒的128道特效汤Part 4 瘦身排毒的120道特效粥Part 5 注意细节，让瘦身排毒如此简单附录：瘦身排毒食材排行榜

<<精选瘦身排毒菜汤粥1288例>>

章节摘录

插图：解决方案：去除果蔬上的残留农药，分解肉类激素和催加剂。

尽量在家中自己烹调，减少食用外食及速食：注意食物的保存期限，多吃生鲜蔬果，少吃或不吃含添加物的加工食品。

在我们生活的环境中，毒素无处不在。

除了上述毒素外，还有许多比较容易被忽略的毒素，也无时无刻不在干扰、伤害我们，例如药物、刺激性嗜好品、食物在人体内消化代谢后产生的毒素等以及来自环境中的毒素（例如电器用品的辐射、塑胶用品的毒素、油漆的挥发性毒素等），分述如下： 药物药物毒素常会引起各种副作用，伤害身体各器官组织的功能，降低人体自愈力和免疫能力等。

香烟香烟燃烧所释放出来的有毒化学物质高达千种，无论直接吸入还是间接吸人体内，都容易导致肺癌、心脏病，更会造成胎儿早产、智能及体重不足等。

饮酒长期饮酒容易发生酒精中毒性肝硬化（进而发展成肝癌），促使动脉硬化，伤害脑部及神经系统。

妇女饮酒更会影响胎儿的正常发育。

衣服、被褥衣物中的化学纤维、染色原料都含有数量惊人的有毒化学物质，它们会通过鼻子与皮肤入侵我们体内，不但会伤害我们的神经系统、呼吸系统，更会诱发癌症以及其他因免疫系统衰弱而引起的疾病。

清洁用品个人及家庭用合成清洁剂，如洗发精、沐浴乳、洗碗精、洗衣粉等，其所含的化学物质会通过呼吸道及皮肤毛细孔进入体内。

<<精选瘦身排毒菜汤粥1288例>>

编辑推荐

《精选瘦身排毒菜汤粥1288例》编辑推荐：440道特效低卡排毒菜汤粥+440条专家点评+67个烹饪指导+84种明星瘦身排毒食材+17个瘦身排毒常识问答+240个瘦身排毒功效。让您挑出体内毒素，塑造美丽曲线。

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>