第一图书网, tushu007.com

<<Qbook生活香书（第1辑）>>

图书基本信息

书名：<<Qbook生活香书（第1辑）>>

13位ISBN编号：9787535642141

10位ISBN编号：7535642144

出版时间：2011-01-01

出版时间：湖南美术出版社

作者：《Qbook生活香书》编委会

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

内容概要

《Qbook生活香书·养生堂（第1辑）（套装共6册）》从当今最热门、关注度最高的提高免疫力、排毒、抗衰老等健康食物名单。
我们遵循“从生活中来”的原则，站在普通家庭日常生活的视角上挑选食材，以供您对号入座，选择最适合自己的食材。
对每一种食材，我们都深入汪出地分析其有效营养成分，使您吃得明白；同时，又辅以食用指南、饮食宜忌等多方面信息，使您吃得放心，意在给您最贴心的关怀和指导。

书籍目录

绪论 食物，大自然赐给人类的“千金方”食物是健康的首席医师药食同源，药补不如食补42种营养素，各有“一技之长”营养排行榜，健康饮食指挥棒Part1 消除常见亚健康症状的15种食材改善睡眠的最佳食物牛奶小米莲子百合桂圆抗疲劳的最佳食物绿豆芽橙子芦笋甲鱼羊肉缓解压力的最佳食物香蕉葡萄柚燕麦鸡肉茼蒿Part2 养生祛病的19种食材Part3 美容美体的15种食材……营养治病2五谷养生堂3果蔬养生堂4五色营养5常用养生中草药6

第一图书网, tushu007.com

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