

<<排毒养颜吃什么>>

图书基本信息

书名：<<排毒养颜吃什么>>

13位ISBN编号：9787535757098

10位ISBN编号：753575709X

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

<<排毒养颜吃什么>>

内容概要

人体内积聚的毒素如不及时排出，会逐渐形成一种肉眼看不见的慢性炎症，这种慢性炎症可能会导致心血管病、肥胖症、糖尿病、某些癌症、帕金森病、阿尔茨海默氏病、自身免疫性疾病等。

如果我们的五脏无法将毒素清理，毒素就会积累，从而破坏身体的各个器官。

任何疾病的治疗，都需要进行排毒工作。

毒素排除了，身体才容易自行康复。

最重要的排毒措施之一是选择天然、健康、能促进人体排毒的食物。

有助于排除体内毒素的食物很多，比如，南瓜富含果胶，果胶进入人体后，能中和多余的胆固醇，将其排出体外；菠萝能解酒，能缓解酒后口干、头目昏沉；黑木耳含有特殊的植物胶质，具有较强的吸附力，能吸附停留在人体消化道和呼吸道的灰尘和杂质，使其排出体外；绿豆可以“解百毒”（例如重金属中毒、药物中毒、食物中毒等），可加速有毒物质在体内的代谢转化，促进体内毒物排出。

本图解详尽介绍了58种排毒养颜食物，涉及了糖尿病、高血压、慢性咽炎、便秘、肥胖、面部暗疮等病症，可助您健康排毒、一身轻松。

<<排毒养颜吃什么>>

书籍目录

1 苹果2 梨3 桃4 猕猴桃5 柿子6 柠檬7 火龙果8 香蕉9 芒果10 枇杷11 菠萝12 柚子13 木瓜14 西瓜15 葡萄16 梅子17 桑葚18 山楂19 樱桃20 金橘21 李子22 枣23 大白菜24 油菜25 卷心菜26 木耳菜.....

<<排毒养颜吃什么>>

章节摘录

插图：

<<排毒养颜吃什么>>

编辑推荐

《排毒养颜吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<排毒养颜吃什么>>

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>