

#### 图书基本信息

书名：<<吃我吃我：38种改善情绪和恢复精力的神奇食材>>

13位ISBN编号：9787535962720

10位ISBN编号：7535962726

出版时间：2013-7-1

出版时间：广东科技出版社

作者：沈红艺

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

吃蘑菇消除疲劳，吃苦瓜改善脾气，吃猕猴桃缓解压力……  
营养学家教你通过食物调节身心机能，做一个科学健康的“吃货”！

科学、营养、美味

通过食物补充营养，改善情绪和恢复精力，科学地消除各种身心烦恼。

食材与功效：

猕猴桃：赶走压力 心情美食：猕猴桃甜蛋羹

小米：消除紧张肚子痛 心情美食：营养小米糊

苦瓜：改善脾气 心情美食：鸡丝炒苦瓜

黑麦：女性生理期烦躁 心情美食：黑麦核桃煎饼

蘑菇：消除疲劳 心情美食：蘑菇炖牛肉

…… ……

## 作者简介

沈红艺，医学博士，执业医师，研究员，研究生导师。

现任上海中医药大学健康营养研究室主任，主攻营养学理论研究。

多年来潜心研究营养科学、养生康复、中医保健等，主持营养学科研项目共12种，担任国家级课题负责人，发表学术论文10余篇。

多次受企事业单位、电视台、高校、社区等各方邀请为大众普及营养保健知识，倡导科学自然的饮食理念。

同时还积极从事营养学食品开发，曾任上海中医药大学科技发展公司产品研发主管，参与开发多款养生保健品，如三清日通片、润肠茶、雪蛤三宝、玫瑰甘麦露等。



章节摘录

插图：

编辑推荐

《吃我吃我:38种改善情绪和恢复精力的神奇食材》编辑推荐：吃蘑菇消除疲劳，吃苦瓜改善脾气，吃猕猴桃缓解压力……营养学家教你通过食物调节身心机能，做一个科学健康的“吃货”！

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>