第一图书网, tushu007.com

<<水果神奇食疗法>>

图书基本信息

书名：<<水果神奇食疗法>>

13位ISBN编号：9787538142815

10位ISBN编号：7538142819

出版时间：2005-1-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：简芝妍

页数：145

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

<<水果神奇食疗法>>

内容概要

水果可以说是大家最喜爱与容易接受的食物，水果不仅是三餐之外的营养补充食物，而且由于营养丰富，有时更可作为代餐或是辅佐三餐的营养来源，扮演着重要的副食品角色。

本书便是从水果的医疗角度出发，试图向读者介绍生活中的各种病症，可以通过各种可口的水果烹调，来得到舒缓与治疗，以水果来治疗生活中的病症不仅经济实惠，同时也非常可口，还可以融入三餐的菜单设计中，让你一天的三餐都充满着健康气息，符合治疗的实际需求。

我们将针对慢性病如高血压、糖尿病、心脏病等病症，介绍了每日饮食的调理之方，即运用水果的烹调，找出最温和的方式。

并从生活中的各种如感冒、头痛、消化不良、牙龈出血、失眠、便秘、醉酒等症状入手，帮助你运用水果的小食谱，协助自己度过小病的不适。

书中列举水果的烹调方式简单便利，而且取材容易，花费也不高，若你早已厌倦了难以入口的传统药物治疗，不妨选择天然又可口的水果食疗方，来帮助自己有效改善病症，从而提高抵抗力，让天然可口的水果帮助你吃得安心，吃得健康！

<<水果神奇食疗法>>

书籍目录

前言第一章　不可思议的水果魔力　一、水果怎么吃？
　二、水果有什么营养素？
　三、水果的哪些部分有食疗作用？
第二章季节性的水果食疗　一、春季　　增强抵抗力　二、夏季　　1.消暑热水果保健　　2.防中暑水果果品　　3.夏季人气水果　三、秋季　　1.除燥养肺保健法　　2.润燥的水果佳品　四、冬季　　1.水果驱寒保健法　　2.驱寒的人气水果第三章　水果治疗小病痛　一、咳嗽　二、喉咙痛　三、感冒　四、便秘　五、醉酒　六、消化不良　七、食欲不振　八、腹部胀痛　九、肠胃炎　十、牙龈肿痛出血　十一、贫血　十二、月经不调　十三、痛经第四章　水果治疗慢性病　一、高血压　二、动脉硬化　三、糖尿病　四、心脏病　五、支气管炎　六、预防癌症第五章　水果的美容疗法　一、水果滋润保湿法　二、水果恢复好气色　三、水果瘦身法第六章　水果的情绪疗法　一、失眠　二、神经衰弱　三、健忘　四、精神忧郁

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