

<<营养博士教你自然排毒最健康>>

图书基本信息

书名：<<营养博士教你自然排毒最健康>>

13位ISBN编号：9787538435603

10位ISBN编号：7538435603

出版时间：2007-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：叶海青

页数：191

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>

## <<营养博士教你自然排毒最健康>>

### 内容概要

在人体的新陈代谢过程中，不是人体所需的物质就该排出体外，一旦累只在体内就容易造成体内失衡，影响脏器正常机能运作，引发各种疾病，及时地排出毒素才能维护身体健康。

本书有系统的介绍隐藏在生活中可能危害身体的各种毒素，针对这些毒素善用生活技巧维护身体健康，将正确的排毒观念、养生知识介绍给追求身体健康的读者大众，希望能对大家的身心健康有所帮助。

针对六大人群的排毒处方：1、啤酒肚的成熟男性2、需要补充元气的上班族3、追求健康晚年的老年族 4、保持青春常驻的成熟女性5、渴望窈窕曲线的少女6、怀孕中的准妈妈

<<营养博士教你自然排毒最健康>>

作者简介

叶海青，毕业于扬州大学营养科学教育专业，在读博士，高级营养师，中餐烹饪高级技师，西餐高级烹调师，中国烹饪协会会员，吉林省营养学会公共营养中心顾问，中国微量元素研究学会会员，原解放军军需大学给养工程系教员，现任职吉林大学兼任吉林省康源职业培训学校、卫生学、

## <<营养博士教你自然排毒最健康>>

### 书籍目录

前言 有关排毒的认知 为何你的身体需要排毒？

排毒让你全身健康起来 排毒三原则PART 1 了解你身体里的毒素 排毒测验对对碰！

毒素带给身体的是什么？

毒素面面观PART 2 向生活中的毒素说BYEBYE 隐藏在你的生活周围的毒素 来自 - - 空气中的毒素 来自 - - 水中的毒素 来自 - - 饮食中的毒素 来自 - - 日常生活中的毒素PART

3 如何食得健康 饮食中的潜在危险 健康食品七准则 怎样选择健康的食品 如何清洗与处理食品中的毒素 怎样识别合格食品的标志 教你清除谷物毒素 教你清除蔬菜毒素 教你清除水果毒素 教你清除肉类毒素 教你清除水产品毒素 如何认识食品中的有毒添加剂 怎样做到健康烹

调PART 4 拥有自然排毒的生活 健康美好生活从自然排毒开始！快速排出毒素的营养素及食材

解毒营养素 排毒食材PART 5 激活你的排毒系统PART 6 排毒咨询站PART 7 排毒就要动起来

章节摘录

插图

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>