

<<吃出来的健康-食物是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<吃出来的健康-食物是最好的医药-(全三册)>>

13位ISBN编号：9787806018903

10位ISBN编号：7806018905

出版时间：2006-12

出版时间：万卷出版公司

作者：高建伟

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>

## <<吃出来的健康-食物是最好的医药>>

### 内容概要

世界上最有营养的食物是什么？

医学专家告诉我们：最适合自己的食物就是最有营养的食物。

医学之父希波克拉底曾语重心长地告诫人们：食物就是你最好的健康之药。

科学饮食是开启健康之门的钥匙。

想吃出健康，吃出美丽，就要有科学的方法。

如果你是一个聪明的饮食者，就应懂得如何去选择食物、均衡营养，从食物中吃出健康长寿、吃出苗条美丽。

在这《吃出来的健康-食物是最好的医药(全三册)》里，我们将告诉你近300种食物的营养构成、食用功效以及食用禁忌，并教你用它们做出最适合自己的“补药”。

健康面前人人平等，从拿起这《吃出来的健康-食物是最好的医药(全三册)》的一刻起，健康的选择权就握在了你自己手中。

<<吃出来的健康-食物是最好的医药>>

作者简介

高建伟，男，1960年出生于中医世家，现为中医研究院副教授，多年来致力于传统医学的研究和教学，有多部专著出版。

曾出版过《家庭中医医疗保健百科》、《饮食本草养生》、《实用本草》等著作。

<<吃出来的健康-食物是最好的医药>>

书籍目录

营养肉食肉禽类蛋奶类水产类活力果蔬蔬菜类水果类养生杂粮五谷类豆类薯类坚果类药食类

## <<吃出来的健康-食物是最好的医药>>

### 编辑推荐

如果你是一个聪明的饮食者，就应懂得如何去选择食物、均衡营养，从食物中吃出健康长寿、吃出苗条美丽。

如果你还不是，那么就来看一看《吃出来的健康-食物是最好的医药(全三册)》。

这《吃出来的健康-食物是最好的医药(全三册)》将告诉你近300种食物的营养构成、食用功效以及食用禁忌，并教你用它们做出最适合自己的“补药”。

健康面前人人平等，从拿起这《吃出来的健康-食物是最好的医药(全三册)》的一刻起，健康的选择权就握在了你自己手中。

本套书包含三《吃出来的健康-食物是最好的医药(全三册)》，分别为“营养肉食”册、“活力果蔬”册、“养生杂粮”册。

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>