<<海藻类食物的生机饮食指南>>

图书基本信息

书名:<<海藻类食物的生机饮食指南>>

13位ISBN编号:9787806783177

10位ISBN编号:7806783172

出版时间:2004-10

出版时间:上海书店出版社

作者:韩百草

页数:103

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

<<海藻类食物的生机饮食指南>>

内容概要

在亚洲,日本人利用海藻类食品最多,韩国人的生日必喝海带汤,台湾人对日本寿司非常喜爱。 根据研究,海藻类食品不但热量低,而且营养价值高,对人体健康有莫大助益。

海藻食品对人体具有许多疗效: 能将酸性体质改善为弱碱体质,弱碱体质不容易生病和疲倦;促进新陈代谢,不容易感冒以及患上细菌或滤过性病菌引发的疾病; 具有解毒功用,并能强化红血球;降低血液中胆固醇,加强造血作用,对贫血患者有益;可以使肝脏、肾脏机能良好,优化蛋白质的合成;使脂肪代谢正常,对增强活力、解除疲劳非常有效。

<<海藻类食物的生机饮食指南>>

书籍目录

"生机饮食"是21世纪现代人健康的救星第1章"生机饮食"有抗老、防癌的神奇功效第2章为什么"生机饮食"可以治愈疾病第3章天然海藻食品的神奇效用第4章"生机饮食"教室——认识海藻的营养价值第5章"生机饮食"厨房

<<海藻类食物的生机饮食指南>>

编辑推荐

国内唯一一套全面、权威、时尚、新鲜、实用的生机饮食健康指南。 内容新颖时尚插图精美,简单易懂防老养身妙方,专业权威最新健康讯息,隽永简洁正确清晰文字,普通食材吃出绝佳体质。

<<海藻类食物的生机饮食指南>>

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