

<<天然营养素的生机饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<天然营养素的生机饮食指南>>

13位ISBN编号：9787806783191

10位ISBN编号：7806783199

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：119

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>

<<天然营养素的生机饮食指南>>

内容概要

人类生存最重要的就是摄取充足的食物的营养素。但是食物种类如此繁多，到底该如何选择正确食物，以提供人体充分的营养素，却是一门大学问。根据统计，由于饮食不当而引发身体各种疾病，一直是影响人们身体健康的最主要原因。均衡的营养功能增强人体免疫力，祛除危害人体的自由基，是养生保健的根本之道。随着科学进步，人们也愈来愈了解营养素于身体的关系，也知道善用营养素能够延年益寿、预防疾病，才能让你确实掌握自己的生命。

<<天然营养素的生机饮食指南>>

书籍目录

“生机饮食”是21世纪现代人健康的救星建立正确的饮食观念，是健康的第一步新兴的健康饮食观念
“生机饮食”“生机饮食”的起源与发展“低脂”、“低糖”、“高纤”的“生机饮食”第1章“生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食是健康的杀手增强免疫力、祛除自由基是抗老、防癌的关键中、西医对“人体免疫力”的看法免疫系统的三大抗病功能”增强免疫力的四大方法”过量的自由基会使人致病、老“生机饮食”能有效祛除自由基天天五蔬果防癌没烦恼“生机饮食”能有效防治癌症第2章“生机饮食”教室——认识天然营养素的养生食疗价值均衡的营养是健康的源泉免疫力与老化有密切关系纤维摄取不足是现代人的通病不要吃加工过度的精致食品维生素与矿物质是抗老奇兵维生素可分为脂溶性维生素矿物质可分主要矿物质与第3章“生机饮食”厨房卵磷脂：“血管中的清道夫”，可预防心血管疾病乳酸菌：使益菌增加，抑制害菌生长、减少毒素产生；强化肠胃道机能，预防慢性疾病酸乳酪：能促进肠胃蠕动，帮助消化、健胃整肠；并能产生维生素B群，有益健康酵素：帮助维持人体正常机能的催化剂第4章 健康长寿的营养秘诀乳制品是最佳营养来源高蛋白质饮食可以增强体力白萝卜是天然消化剂，美味又可口维生素是健康与美容的必要营养素水果中所含的酵素具有神奇的价值常吃豆类制品有益健康饮食不宜过度精致调味应以蜂蜜代替糖多吃蔬果有益健康凉开水才是最健康的饮料

<<天然营养素的生机饮食指南>>

编辑推荐

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正确的饮食观念，主导着身体健康与生活品质。

了解每样食物的养生食疗功效，拥有自己的“健康药局”。

药石罔效的慢性病患者，渴望健康幸福人生的普罗大众，年轻、充满活力的时尚人群，尽在低脂、低糖、高纤的生机饮食。

<<天然营养素的生机饮食指南>>

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>