

<<赤汁健康法>>

图书基本信息

书名：<<赤汁健康法>>

13位ISBN编号：9789868226111

10位ISBN编号：9868226112

出版时间：2009

出版时间：楓書坊文化出版社

作者：林泰,本城美智子

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>

<<赤汁健康法>>

内容概要

在種類繁多的蔬菜當中，因超強健康效力而備受注目的，就是紅色蔬果。紅色蔬果中的「紅色」色素，包含了「茄紅素」、「β-胡蘿蔔素」和「辣椒紅素」，尤以其中的「辣椒紅素」具有超強的抗氧化，可以預防因生活習慣所造成的慢性病和延緩老化的現象。

各位，讓我們現在就開始藉由美味的「紅色」力量來維持健康的身體吧！

<<赤汁健康法>>

作者简介

監修林泰

千葉大學醫學院畢業，任職於東京女子醫大第二醫院神經內科、社會福祉法人浴風會醫院，1980年獲得東京女子醫大學位。

翌年，擔任講師。

1982年，開設以內科、消化系統、循環系統為中心的有樂橋診療所。

日本神經學會認定醫師、日本東洋醫學會認定醫師。

本城美智子

料理研究家。

營養師。

香川營養學園營養師科畢業。

曾在子內富貴子的Caronic Diet Studio服務。

常思考健康生活所需要的均衡料理 和食譜製作。

<<赤汁健康法>>

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>