

# 天然营养素的生机饮食指南



[天然营养素的生机饮食指南\\_下载链接1](#)

著者:韩百草

出版者:上海书店出版社

出版时间:2004-10

装帧:平装

isbn:9787806783191

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。

作者介绍:

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 “生机饮食”教室——认识天然营养素的养生食疗价值

第3章 “生机饮食”厨房

第4章 健康长寿的营养秘诀

· · · · · (收起)

[天然营养素的生机饮食指南\\_下载链接1](#)

标签

食谱

生机饮食

健康

保健

评论

-----  
[天然营养素的生机饮食指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[天然营养素的生机饮食指南\\_下载链接1\\_](#)