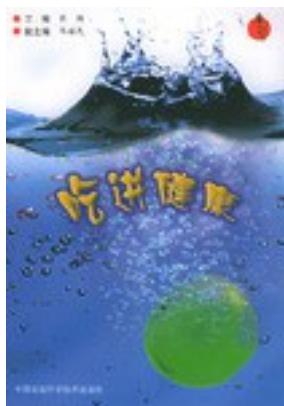


# 吃进健康



[吃进健康 下载链接1](#)

著者:崔颖 主编

出版者:中国农业科学技术出版社

出版时间:2002-10-1

装帧:

isbn:9787780167048

翻阅本书《吃进健康》：怎样“吃出嫩白肌肤来”；用什么“饮食祛皱保容颜”；“秀发可以吃出来”；“墨木耳可化解体内结石”；“桃花饼治疗食积腹泻”；“多吃鱼可防早老性痴呆症”；“食补雌激素改善更年期”；“食用菌让你祛病延年”……一篇篇短文犹如一剂美容、治病的良方益剂不时跃入眼帘，告诉大家，有病也可以用简单易行的饮食方式来调养。

作者介绍:

目录: 一、“吃”出靓丽容貌来  
不同年龄美容饮食不同  
木瓜美容的故事  
有些食品影响肤色  
吃出嫩白肌肤来  
吃醋美颜也有方  
自制美容饮食

面部保养“啃”猪蹄  
海洋中的美容佳品  
增加体重七种饮食法  
维生素B摄取不足反而肥胖  
自制减肥蔬菜咖喱饭  
饮食祛皱保容颜  
怎样使用维生素祛皱  
祛皱也有食疗方  
女性养颜炖品  
秀发可以吃出来  
饮食助美发  
饮食防止头皮屑  
养眼明目好菜肴  
怎么吃能使牙齿健美  
自然界的美容馈赠  
六招苗条吃法  
美容美颜茶饮有十方  
抗衰老延长青春期的十种食物  
二、让健康从口入  
20种食品的健康“疗效”  
葡萄有助治肝炎  
猪血防动脉硬化  
镁食可缓妇女痛经  
饮食调理健忘症  
预防糖尿病宜补锌和铬  
这些果蔬可养肺  
润肺益气松花粉  
高血脂症饮食疗法  
高血压和心脏病患者吃什么  
糖尿病患者怎么吃  
肾脏病患者的饮食  
肝脏病患者吃什么  
腹泻病患者吃什么  
便秘患者吃什么  
痔疮患者吃什么  
胃和十二指肠溃疡病患者吃什么  
胆道病患者怎样饮食  
孕妇要怎么饮食  
入秋萝卜胜似良药  
常感无力的人可多吃蕃薯汤  
.....  
三、把关饮食保晚年  
四、从餐桌上赶走癌症  
五、莫入饮食的误区  
• • • • • [\(收起\)](#)

[吃进健康\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[吃进健康\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[吃进健康\\_下载链接1](#)