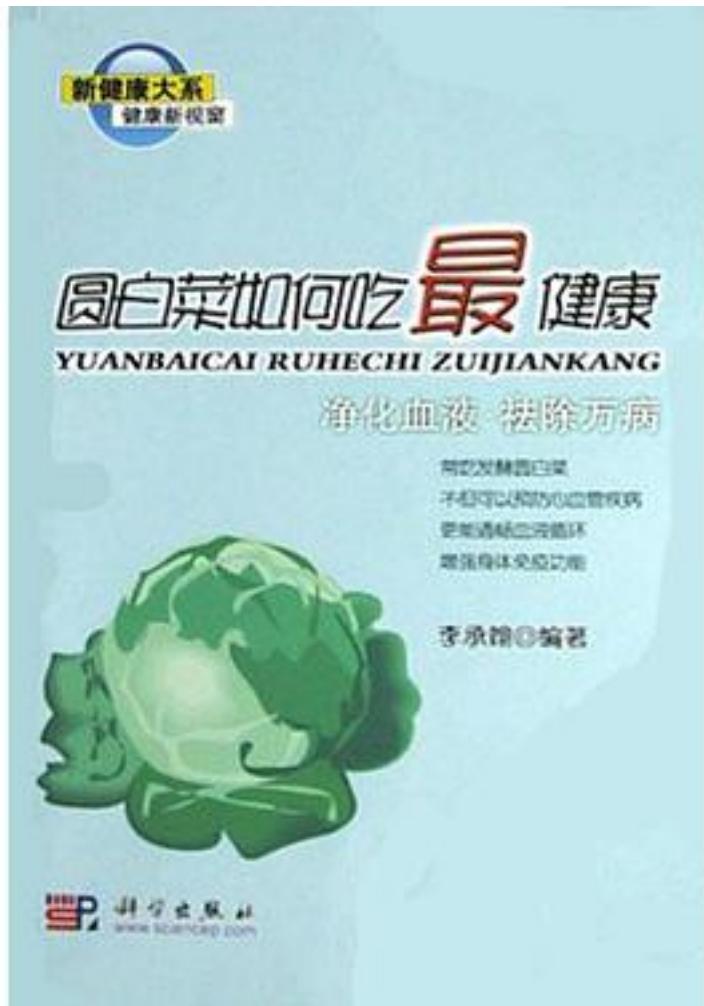


# 圆白菜如何吃最健康



[圆白菜如何吃最健康 下载链接1](#)

著者:李承翰

出版者:科学出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030125682

《圆白菜如何吃最健康--减肥、治病、增强免疫力》本书介绍了现代饮食模式导致消化

酶不足，血液循环不良，引发众多疑难杂症。多吃蔬菜水果可补充消化酶。书中详细介绍了发酵的圆白菜、消化酶饮料的作法及应用到治疗疾病中的实例，引导人们日常生活不但要吃出好气色，更要吃出健康来。

作者介绍：

目录: 序 吃出好气色，吃出好健康

第1章 消化酶的重要性

1 消化酶不足会影响血液循环

2 现代饮食模式导致消化酶不足

3 多摄取消化酶，避免心血管疾病

4 利用蔬菜、水果补充消化酶不足

5 发酵圆白菜是强化胃肠的妙药

6 发酵圆白菜能够保护胃黏膜

7 发酵圆白菜能够增加肠内益菌

第2章 发酵圆白菜的两种做法及营养比较

1 发酵圆白菜与生圆白菜的营养比较

2 发酵圆白菜的做法

第3章 吃发酵圆白菜治好病痛的案例

案例1 发酵圆白菜治好湿疹，皮肤粗糙也消失了

案例2 发酵圆白菜改善了脑梗死与心脏病

.....

• • • • • (收起)

[圆白菜如何吃最健康](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[圆白菜如何吃最健康](#) [下载链接1](#)

书评

-----  
[圆白菜如何吃最健康](#) [下载链接1](#)