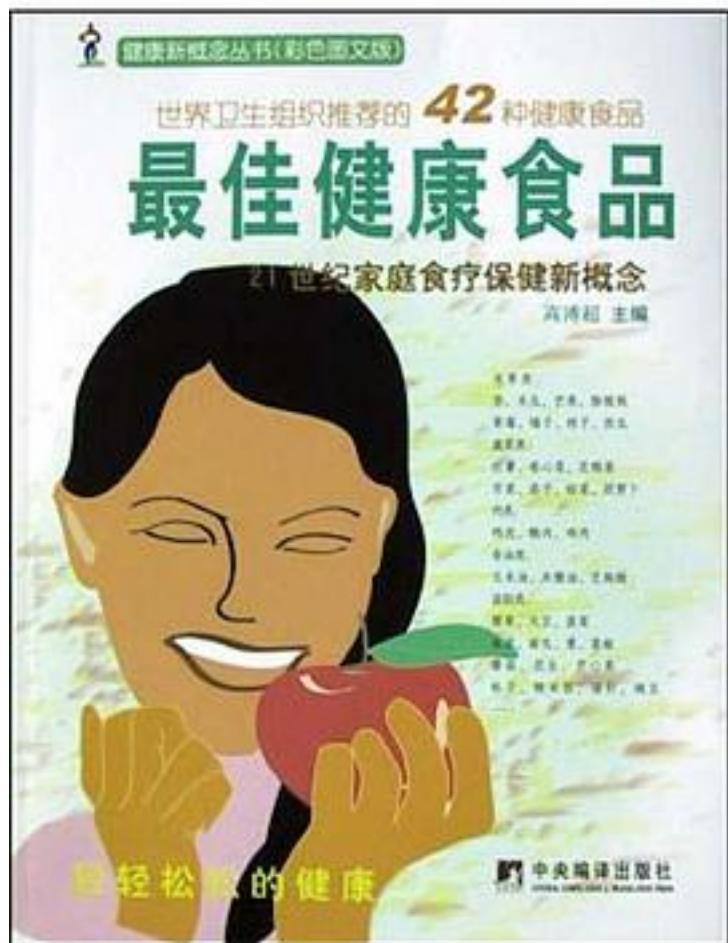


# 最佳健康食品



[最佳健康食品 下载链接1](#)

著者:黑田惠美子

出版者:中央编译出版社

出版时间:2004-6

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801098887

健康新概念丛书。

本书从现代营养学和中医学的角度，对世界卫生组织近期推荐的最佳健康食品——水果类如芒果、草莓，蔬菜类如红薯、芹菜，肉类如鸡肉、鹅肉，食油类如玉米油，益脑类如核桃、花生等进行分类讲解，从食品的营养成分、性味、食疗功效以及最佳食用方法、烹调方法等多方面详细解说，配有精美彩图，图文并茂，通俗易懂，是一本集知识性、实用性、科学性、趣味性为一体的营养保健书。

作者介绍:

目录: 一 水果类最佳健康食品

- 1 抗癌奇果——杏
- 2 木瓜可减压止痛
- 3 芒果能抑制胆固醇
- 4 多功能的猕猴桃
- 5 防肝硬化佳果草莓
- 6 话橘子
- 7 止血降压说柿子
- 8 西瓜可促进新陈代谢
- 9 谈柑子

二 蔬菜类最佳健康食品

- 1 降血脂的芦笋
- .....

三 肉食类最佳健康食品

.....

四 食油类最佳健康食品

.....

五 益脑类最佳健康食品

.....

· · · · · (收起)

[最佳健康食品 下载链接1](#)

标签

e-

评论

[最佳健康食品 下载链接1](#)

## 书评

---

[最佳健康食品 下载链接1](#)