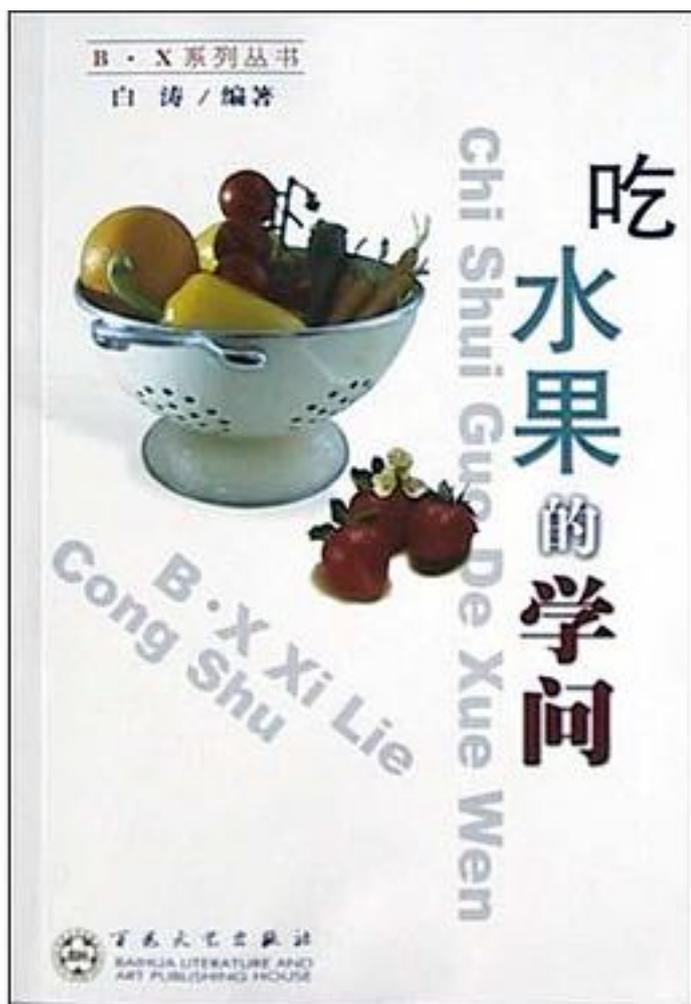


吃水果的学问



[吃水果的学问_下载链接1](#)

著者:白涛

出版者:百花文艺出版社

出版时间:2003-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787530636961

吃苹果减肥的好处是不必挨饿，肚子饿就吃苹果。因为它是低热量食物，无论吃多少，

都不会比日常生活所摄取的热量还多，所以体重自然减轻。吃苹果减肥的人，同时也能改善皮肤干燥，过敏性皮肤炎、便秘等症状。要知道，我们的食欲是由大脑控制的。当中枢神经发出“要吃、想吃”的指令时，你就会变得很贪吃。

作者介绍:

目录: 第一章 “果” 真名不虚传

- 一 苹果
- 二 梨
- 三 香蕉
- 四 龙眼
- 五 荔枝
- 六 西瓜
- 七 菠萝
- 八 葡萄
- 十 草莓

.....

第二章 “果” 真大有学问

.....

第三章 “果” 真营养丰富

.....

第四章 “果” 真能治百病

.....

第五章 “果” 真美味佳肴

.....

• • • • • [\(收起\)](#)

[吃水果的学问_下载链接1](#)

标签

养生

美食

吃喝玩乐篇

中医

生活

好吃的

品味

健康

评论

是本選編的書，看看即可，不必當真；

[吃水果的学问_下载链接1](#)

书评

[吃水果的学问_下载链接1](#)