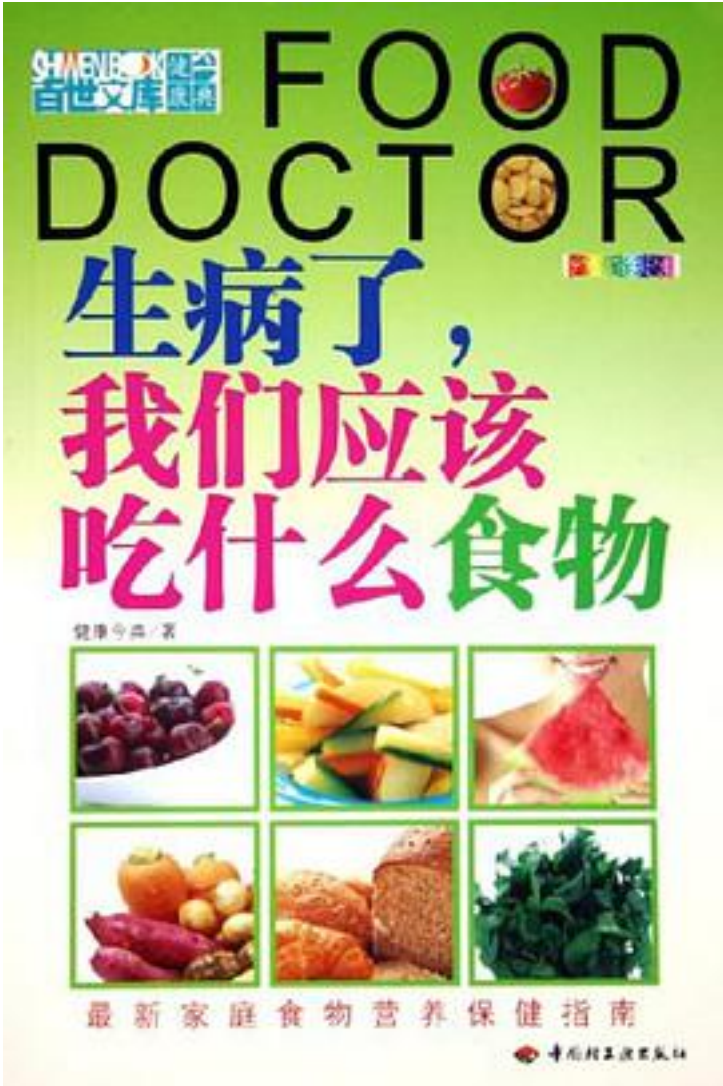


生病了，我们应该吃什么食物



[生病了，我们应该吃什么食物_下载链接1](#)

著者:健康今典

出版者:轻工业

出版时间:2005-5

装帧:

isbn:9787501948536

食物在各种疾病的预防和治疗中扮演着极其重要的角色。研究显示，食物所含的维生素、矿物质、植物化学物质和其他营养成分能帮助我们对抗某些疾病，如癌症、糖尿病、高血压、心脏病和骨质疏松症等，而且食物中的某些化学物质还可以延缓人体的衰老过程。

既然很多疾病是由营养缺乏症造成的，我们为什么不能通过食物补充营养来加以改善呢？本书将列举一些常见的病症，并告诉你哪些食物或饮食习惯可能有助于预防和治疗这些疾病或缓解其症状。

作者介绍:

目录:

[生病了，我们应该吃什么食物_下载链接1](#)

标签

评论

[生病了，我们应该吃什么食物_下载链接1](#)

书评

[生病了，我们应该吃什么食物_下载链接1](#)