

常吃花果蔬菜让你健康多



[常吃花果蔬菜让你健康多_下载链接1](#)

著者:沈玲

出版者:中原农民出版社

出版时间:2005-4

装帧:简装本

isbn:9787806418420

人的身体，就如前所述：你怎么吃，就造成怎么样的你。我们若能吃得健康、均衡，我

们的身体自然容易维持良好的状态。更积极地看，食物不仅供给基本营养所需，而它们不同的特性、营养成分还能达成治病的功效。

本书即以“花草、蔬果”为主题，配合它们所具有的疗效，有系统地介绍给读者。除了介绍花草蔬果的特性外，还着重介绍方便家庭制作的DIY做法，是适合每一个人阅读参考且家庭必备的保健宝典。

从现在起，你不必求助各式补药、偏方，或花钱去做护肤美容，只要懂得“花草蔬果健康DIY”的做法，就会由内而外地焕发健康、亮丽的神采。

作者介绍:

目录:

[常吃花果蔬菜让你健康多_下载链接1](#)

标签

评论

[常吃花果蔬菜让你健康多_下载链接1](#)

书评

[常吃花果蔬菜让你健康多_下载链接1](#)