

# 不可思議的海藻美麗養生妙方



[不可思議的海藻美麗養生妙方\\_下载链接1](#)

著者:李常傳

出版者:采竹文化

出版时间:2005年05月06日

装帧:

isbn:9789867280176

海藻類含有人體所必要的鋅、鎂、鐵、鈣、磷，以及碘等，而且它又是屬於低卡洛里食品，多吃海藻對於促進健康預防與改善各種疾病有很多的幫助，可說是大海給我們所帶來的最佳贈品。海藻類含有非常豐富的海中礦物質，還含有豐富的E P A系列的脂肪酸，以及維他命A、K，同時海藻類的食物纖維又能帶給人體種種良好的影響，所以從今天起，不妨把海藻類引進生活裡讓健康加分。

作者介绍:

李常傳

早年留學日本，回國後擔任報社記者及文字工作者。在蒐集情報上有過人的功力，對各類生活情報都瞭若指掌，出版過多本健康相關書籍，目前仍定居日本，為專業文字工作者。

目录:

[不可思議的海藻美麗養生妙方\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[不可思議的海藻美麗養生妙方\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[不可思議的海藻美麗養生妙方\\_下载链接1](#)