

黑色食品食疗经



[黑色食品食疗经_下载链接1](#)

著者:王增

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787802032811

黑色食品含有17种氨基酸及铁、锌、硒、钼等10余种微量元素，还富含维生素、亚油酸，有通便、补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用，并能在一定程度上降低动脉粥样硬化、冠心病、脑中风等的发生率。黑木耳中含有丰富的纤维素和植物胶质，能促进胃肠蠕动，减少脂肪的吸收。

本书在编著的过程中，本着弘扬我国传统中医学知识、崇尚科学、进一步挖掘和开发黑色食品的药用价值为原则，具有文字通俗易懂、内容新颖、食疗方多数来自民间、曾被广为应用等特点，可以满足人们通过日常饮食、进一步提高健康水平的迫切需要，是现代家庭的膳食、保健顾问。

作者介绍:

目录:

[黑色食品食疗经_下载链接1](#)

标签

评论

就是没图片

[黑色食品食疗经_下载链接1](#)

书评

[黑色食品食疗经 下载链接1](#)