

绿色食品食疗经



[绿色食品食疗经_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:9787802032835

绿色蔬菜富含维生素C、胡萝卜素、铁、硒、铝等微量营养素。绿色蔬菜，可称“王中王”，它能维持人才的酸平衡，保持消化道通畅，保持肠道正常菌群繁殖。“绿色”食品，主要指绿叶蔬菜和瓜果。绿色蔬菜主要包括：芹菜、油菜、菠菜、韭菜、绿辣椒、空心菜、雪里红等。每人每天应至少吃250克蔬菜和水果，它能提供人体所需的维生素和膳食纤维以及被称为第八营养素的黄酮类，各种绿叶菜以色深为佳。此外，绿豆、茶叶也不可缺少。

作者介绍:

目录:

[绿色食品食疗经_下载链接1](#)

标签

评论

[绿色食品食疗经_下载链接1](#)

书评

[绿色食品食疗经_下载链接1](#)