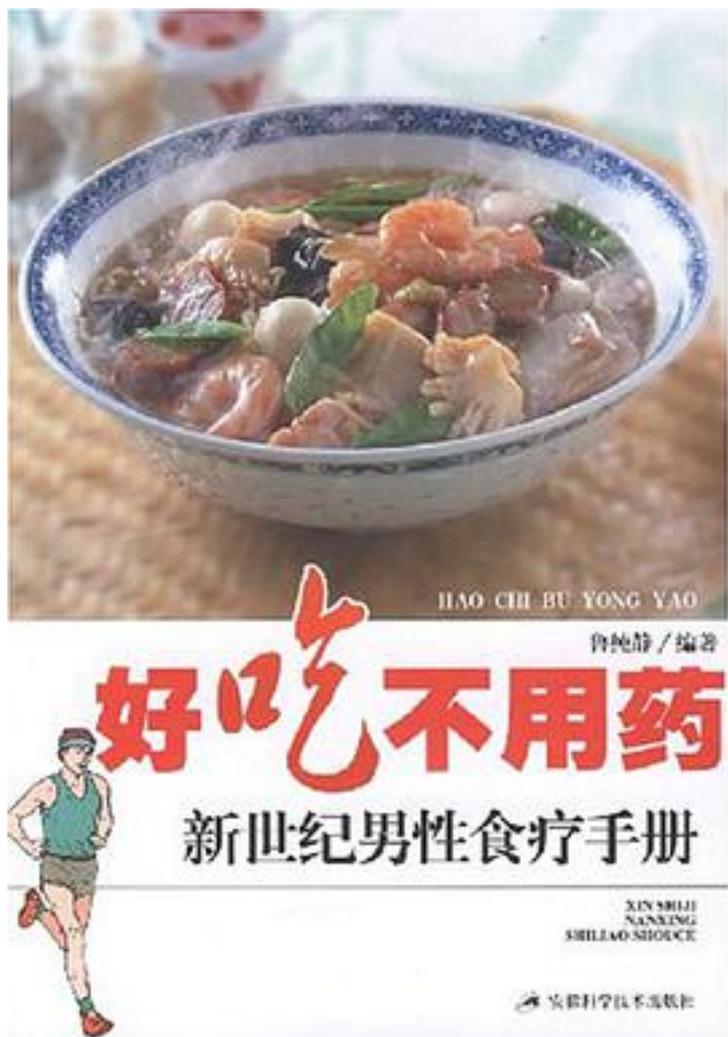


好吃不用药-新世纪男性食疗手册



[好吃不用药-新世纪男性食疗手册_下载链接1](#)

著者:鲁纯静

出版者:安徽科技出版社图书服务部 (原安徽科学技术出版社)

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787533736989

自古以来中国的“滋补养生膳”就是根据人体健康状况，用蔬菜、水果、谷类、肉类等各种食物调解机体的平衡，利用食物具有的药效对机体进行调整。当前全球回归自然之风劲吹，以食代药，用食品防病、治病的思想受到广泛关注。随着现代医药模式的转换，人类对疾病本质的认识不断加深，发现许多疾病确实可以通过适当的饮食调理，达到预防、治疗的目的。食物的确具有不可忽视的保健功能。

本书作者从事营养事业已近50年，主要研究“医食同源”和为住院病人配制膳食，让食物发挥辅助临床治疗的最佳效果。假如她的病人平时注意饮食的均衡，其中绝大多数的人都不必走进医院，去吃她配制的“病号饭”。当今男性面临的三大重要疾病是恶性肿瘤、心脑血管疾病和男科疾病。作者根据她多年来以食代药的临床经验，总结出男性健康的五大保障：

行动一：抵抗压力，塑身保本。

行动二：防止衰老，活力养生。

行动三：增强脑力，头脑清晰。

行动四：去除毒素，焕发精神。

行动五：安全助“性”，享受生活。

配合五大行动，本书同时提供50道美味佳肴，以便让我们经常保持最佳营养状况，增强身体疾病抵抗力，并且对一些伤害也会适时的修补促使复原，不但“好吃不用药”，而且能够达到健康、长寿的目的。

作者介绍:

目录:

[好吃不用药-新世纪男性食疗手册_下载链接1](#)

标签

评论

[好吃不用药-新世纪男性食疗手册_下载链接1](#)

书评

[好吃不用药-新世纪男性食疗手册 下载链接1](#)