

# 抗衰老吃什么



[抗衰老吃什么\\_下载链接1\\_](#)

著者:刘国柱

出版者:金盾出版社

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787508244990

《抗衰老吃什么》内容简介：全书围绕抗衰老吃什么，怎样吃出健康的主题，介绍了长寿人吃什么，怎样吃才长寿，科学烹调延年益寿，膳食平衡抗衰老，延缓衰老的食品和方案，以及抗氧化剂的种类、来源和作用原理，自由基学说，维生素和微量元素的抗衰老新理论，褪黑素（脑白金）应用等知识。同时提出了抗心脑血管病和抗癌的十道防线，为有不良饮食及生活习惯的人们敲响了警钟。《抗衰老吃什么》科学性强、知识新颖、通俗易懂，适合各阶层人士阅读。

作者介绍:

目录:

[抗衰老吃什么 下载链接1](#)

标签

评论

[抗衰老吃什么 下载链接1](#)

书评

[抗衰老吃什么 下载链接1](#)