

五色素食补



[五色素食补 下载链接1](#)

著者:采薇

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787509108635

自远古时代起，人类就适应了以植物性食物为主的低脂肪、高纤维和高维生素C的饮食结构，成为以素食为主的杂食动物，这一点可以从人类的身体结构及其生理功能更像食草动物得以证明。但是近200年来，由于食物的极大丰富，人们毫无节制地摄入肉、蛋、奶等高热量、高脂肪的动物性食品，从而导致了心脑血管病、糖尿病、肥胖症、癌症的流行。近年来，素食之风席卷全球，人们终于发现，不健康的饮食正是这些现代疾病的罪魁祸首。让我们反璞归真，重新审视素食，找到对人类健康有益的饮食方式。

五色补益法来自中医理论，是指通过食用不同颜色的食品，补益相应的人体部位。理论看似玄妙，但补益之准、效果之好令人叹服！五色补益法与素食相结合，吃对食物，健康就有保证，不必花大钱去买那些形形色色的保健品了，你才是自己健康的主人！

作者介绍:

目录:

[五色素食补_下载链接1](#)

标签

评论

[五色素食补_下载链接1](#)

书评

[五色素食补_下载链接1](#)