

健康



[健康_下载链接1](#)

著者:关木

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787545200096

《达人365系列·健康》主要内容：牛奶何必选“高钙”？牛奶中蛋白质和钙之间存在着一定的平衡关系。如果人为增加钙含量，很容易造成蛋白质体系不稳定，致使牛奶的营养平衡体系被破坏。

绿茶富含茶多酚及多种维生素。不过，对经期的女性而言，喝绿茶就会给身体带来一定的健康隐患。

“败火”水果以香蕉、西瓜为最好，但却并非人人受益。脾胃素虚，阳气不足、便溏尿清的人常食香蕉、西瓜会适得其反，使虚火更旺。

作者介绍:

目录:

[健康_下载链接1](#)

标签

评论

[健康_下载链接1](#)

书评

[健康_下载链接1](#)