

吃出生機



[吃出生機_下载链接1_](#)

著者:顧小培

出版者:天窗出版

出版时间:2008

装帧:

isbn:9789881737472

飲Espresso降血壓？食陳皮可防曬？吃咖喱可抗癌？平常飲食，原來暗藏「健康密碼」。開啟健康的大門，就由解讀這些密碼開始。

本書闡釋的88個補健飲食智慧，是顧小培博士在《信報》撰寫的《康和健》專欄文章整理而成，其中娓娓道來的補健飲食和生活方式，有助都市人抗病防癌和調節緊張生活。

作者介绍:

本書作者顧小培博士，從事免疫新藥研究及生物科技研究等工作多年，尤其對中風、糖尿病、癌症、肝硬化、肺病、關節炎等病素有研究。本書以醫學研究為證，揭示一些平常食物的補健功效，例如Espresso可降血壓和增強記憶、陳皮令身體產生化解紫外線的

物質、咖喱內的薑黃素有抗癌作用、甘草可以抑制哮喘和食物敏感等等；作者亦闡明「健康就在日常生活中」，例如「只吃七分飽」以保身體的防癌機制、長期飲用鹼性飲品會腎衰竭、以橙汁「送」藥可致中毒等。最特別的是，本書以西方病理學角度剖析中藥復方的妙用，例如片仔癯可防止脂肪肝、吳茱萸湯可治療偏頭痛，以及柴芩湯可治療紅斑狼瘡症等，更同時提供有關復方的方劑，供讀者參考。要防病補健，曉得從日常食材出發，自然可吃出生機。

目录:

[吃出生機_ 下载链接1_](#)

标签

顧小培系列

评论

[吃出生機_ 下载链接1_](#)

书评

[吃出生機_ 下载链接1_](#)